Şifalı Besinler
ve
Mukussuz Şifa Diyeti

Prof. Dr. Arnold Ehret

Çeviri: Gülcan Arslan



im

Elinizdeki kitabın oluşması ve size ulaşması için her aşamada, ilgi, bilgi ve sevgisini veren herkese teşekkür ederiz.

im yayın tasarım

Bu Kitabın Yayın Amacı...

İlgi, bilgi ve sevgi hissettiğiniz her alanda, yeni dengeleri keşfetme, geliştirme ve paylaşma çabanıza destek olmaktır.

Huzur ve neşe içinde kendinizi gerçekleştirmeniz dileğiyle...

im yayın tasarım

Şifalı Besinler ve Mukussuz Şifa Diyeti

Sağlıklı Kalmak İsteyen Herkes İçin

Prof. Dr. Arnold Ehret

Çeviri
Gürcan Arslan



www.imbooks.net
beslen@imbooks.net
beslen-im kitapları
www.beslen.imbooks.net

Yayınevi	im yayın tasarım
Genel Yayın Yönetmeni	İbrahim Emir
Dizi Adı	beslen - **im kitapları**
Dizi Yayın Yönetmeni	İbrahim Emir
Dizi Adresi	www.beslen.**imbooks**.net
Kitap Adı	Şifalı Besinler ve Mukussuz Şifa Diyeti
Yazar	Prof. Dr. Arnold Ehret
Kitabın Özgün Adı	Die Schleimfreie Heilkost
Çevirmen	Gülcan Arslan
Türkçe Yayın Hakları ©	im yayın tasarım
Sayfa ve Kapak Tasarım	im yayın tasarım
ISBN	975–7270–13–X
Renk Ayrım ve Film Çıkış	Seval Grafik
Baskı	Barış Matbaası
Yayın Tarihi	Şubat 2005 – 2. Baskı
İletişim	im yayın tasarım CC 237 ACIBADEM 34650 – İSTANBUL TEL : 0.532 213 99 17 FAKS : 0.532 219 01 37 DATA : 0.532 219 51 32 SMS : +905322139917 ICQ : 5 9 8 7 3 9 7 8 E-MAIL : info@imbooks.net WEB : www.imbooks.net



İçindekiler

im

*Prof. Arnold Ehret diyor ki: "**Bugünkü yaşamımız bir beslenme trajedisidir. İnsan ve hayvanlardaki bütün hastalıkların %99,99'u beslenmeyle ilgilidir.**"*

Mukussuz şifa diyetiyle hasta insanlar yeniden sağlığına kavuşuyor. Bu şifalı beslenme yöntemi, doğanın biz insanlara bahşettiği tek tedavi yöntemidir.

Günümüzde tüketilen modern besin maddelerinin neredeyse tümü mukus oluşturucu özelliğe sahiptir. Bu besin artıkları vücutta metabolizma artıklarına, dolayısıyla kanserden AIDS'e kadar birçok hastalığa neden olmaktadır. Sadece meyve, sebze, salata ve fındık gibi bazı kabuklu yemişler vücutta mukus oluşturmamaktadır. Bu besin maddeleri aynı zamanda artıkların vücuttan atılarak insanın yeniden sağlığına kavuşmasına yardımcı olmaktadır.

Prof. Arhold Ehret, kendi ve binlerce hasta üzerinde edinmiş olduğu deneyimlerini mümkün olduğunca açık ve anlaşılır bir şekilde okuyucuya aktarmaktadır.

Oruç, vücudun iç temizliği için uygulanabilecek en iyi yöntemdir. Fakat doğru bir şekilde uygulanırsa,

çünkü aksi durumunda yarardan çok zarara neden olabiliyor. Hasta insanlarda öncelikle bir Geçiş Diyeti gerekli görülmektedir. Arkasından da mukussuz şifa diyeti uygulanmalıdır. Prof. Ehret şöyle diyor: ***"Bunca yanlış beslenme ve bunca tıkınmaya rağmen hâlâ yaşıyor olmamız, bir mucizedir."***

Herkes sağlıklı olmak ve hasta olduğunda da yeniden sağlığına kavuşmak ister. ***Şifalı Besinler ve Mukussuz Şifa Diyeti****, sizi yeniden sağlığınıza kavuşturacak ve vücudunuzu her zaman için sağlıklı kılacak tedavi yöntemidir!*

Prof. Arnold'un ***"Şifalı Besinler ve Mukussuz Şifa Diyeti"*** *adlı kitabı, gerçek bir şaheser olarak görülebilir. Bu eser, sağlık öğretisi konusunda eksiksiz bir araştırmayı içeriyor. Prof. Ehret, bize -Tanrısal kökenimizin bilincine varmamız için- doğal yaşama olan inancımızın güçlenmesi gerektiğini öğretiyor. Bunun inkarı, bizi hastalıklara ve acılara götürüyor. Yaşamın nabzı! Her şeye değen bu hedefe herkes ulaşabilir. Fakat bunun için inanç, kararlılık ve azim gereklidir! Kararlı bir şekilde yürütülen her iş, ruhumuz için gereken ilacın ta kendisidir! Kendi mutluluğunuzu düşünün ve sağlığınızı korumak için bir şeyler yapın. Ne yazık ki, hastalıklar hakkında bildiklerimiz, sağlık konusunda bildiklerimizden daha fazla! Sağlıkla ilgili bilgilerinizi genişletmek için sağlık alanında öncülük eden Prof. Arnold Ehret'in öğretilerini izleyin!*

Fred S. Hirsch
Amerikan baskısının yayıncısı



Yazar Hakkında

im



Arnold Ehret kimdir?

Hastalıkların altında yatan esas neden nedir? Büyük tıbbi ve bilimsel ilerlemelerin yaşandığı çağımızda, dejeneratif hastalıklar neden gittikçe artıyor? Bu, hastalıkların doğasının -nedenlerini ve önlemlerini- anlaşılması açısından, üzerinde derin düşünülmesi gereken ciddi bir sorundur?

Kalp ve dolaşım bozukluklarından kaynaklanan hastalıklar, bugün diğer tüm hastalıklardan çok daha fazla ölümlere neden olmaktadır. 25 Milyondan fazla insan, eklem iltihabından (Arthritis) mustariptir. Diyabet hastalığı 5 Milyondan fazla insanı esir almıştır ve batı ülkelerinde körlüğün nedenleri arasında üçüncü sıradadır. Kanser adeta salgın haline gelmiştir ve bilim adamları buna bir son verebilmek için çaresizce savaşmaktadır. Neden?

Tıp bilimi, beslenme ile hastalık arasındaki bağı göz ardı etmektedir. Oysa birileri bunu, sağlıklı insan aklıyla ilgili bir mesele olarak kabul etmektedir.

Yaşadığınız kırk yıl içerisinde yaklaşık 42.000 öğün yiyorsunuz. Bunun, insan organizmasına bir etkisinin olabileceği göz ardı edilebilir mi? Beslenmek,

kanın bileşimi için gerekli en temel ihtiyaçtır. Ve kanınızın kalitesi hücreleriniz için yaşamsal nitelik taşımaktadır. Dünyanın her yerinde geçerli olan bilimsel kanıtlar, kötü beslenme ile hastalıklar arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır.

Prof. Arnold Ehret, hastalıklar ve korunma yolları üzerindeki en önemli etkinin beslenmeden kaynaklandığını, yüzyılımızın ta başında bize öğretmişti. Beslenme ve sağlık konusunda geliştirmiş olduğu temel ilkeleriyle sağlık alanına bir açıklık getirmişti. Tıbbın ve teknolojinin çağı günümüzde, doğa kanunlarının göz önünde bulundurulması kaçınılmaz bir gerekliliktir. Bu bakımdan, doğanın yol göstericiliği olmaksızın yürütülen bir bilim, pusulasız yelkenliye benzer.

Prof. Ehret'in, insan vücudunun iç kirliliğinden yola çıkarak geliştirdiği sağlık öğretisi, büyük ölçüde modern toplumun hiç kaygılanmadan tükettiği vitaminlerden yoksunlaştırılmış, demineralize edilerek, "rafine" hale getirilmiş ve kimyasal maddelerle yapaylaştırılmış besin maddelerini ("Fabrikasyon gıdalar") hedef almaktadır. İnsan vücudundaki iç kirliliğin ölçüsü, bugün tahminlerimizin çok üzerindedir. Yapılan otopsilerde, damarlardaki tıkanıklıklar, bağırsaklara yerleşmiş eski dışkı kalıntıları açıkça ortaya çıkmaktadır. Bu da vücudun sürekli bir iç kirlenme sürecinde bulunduğunu göstermektedir. Bağırsaklardaki kokulu gaz birikimi ve kötü nefes bu kirliliğin birer işaretidir.

Biokimya, fizyoloji ve beslenme bilgisi, atom-moleküler sürecini (molekül-biyoloji) ve organizmadaki tüm organların işlevlerini, ayrıntılarıyla anlayabilmemize olanak tanımaktadır. Şimdiye kadar bize öğretilenler arasında enzimleri harekete geçiren fonksiyonlar,

Biokimya, sitrik-asit-sirkülasyonu, hücre fizyolojisi ve kimyası gibi konulardır, ancak bunlar gerçeğin sadece bir kısmıdır.

Bilimsel ilerleme sürecinde doğa kanunlarının öncülüğü kaçınılmazdır. Modern bio-kimyasal düşünce bu ilkeleri esas almalı, çünkü bu ilkelerin bize sunduğu gerçekler mutlaktır. O halde, sağlıklı kalabilmek için bu mutlak gerçekleri iyi tanımalı ve o doğrultuda hareket etmeliyiz. İşte bu gerçeklerden biri de şudur: İyi veya kötü, yediğimiz her şey vücudumuzun bir parçası olur.

Düzen ve denge doğa kanunlarının bir neticesidir. Düzensizlik, ruhun veya bedenin hastalanması, yeryüzünde yaşayan tüm canlılar için geçerli olan bu doğa kanunlarının ihlali sonucu meydana gelmektedir.

İşte insanları yeniden akılcı düşünceye yöneltebilecek tek unsur, ancak Prof. Ehret'in öğretisinde baz aldığı dolaysız, meydan okuyucu mentalitedir. Eşsiz değeri çok az insan tarafından anlaşılmış bu adamı karakterize eden en belirgin özellik, işine duyduğu kişisel inançtır. Doğanın gerçekleri öylesine açık olmasına rağmen, pek çok uzman bunları göremiyor ve görmek de istemiyor. Prof. Ehret bizlere, doğal besin maddeleri ve vücudun temizliği konusunda oldukça önemli bir perspektif açmıştır. Tıp bilimi, bu anlayışı dikkate aldığı takdirde büyük yararlar sağlayabilir.

Prof. Ehret'in aktardığı bilgiler her okuyucunun sağlık kavramını daha iyi anlamasinda yardımcı olacaktır. Doğa kanunları değiştirilemez, işte bu yüzden Prof. Arnold Ehret'in bize aktardığı temel gerçekler, onun zamanında olduğu kadar günümüzde de aynı değere sahiptir.

Dr. David H. Fastiggi

Prof. Arnold Ehret'in Kısa Biyografisi

Ben, Prof. Ehret'i önce bir yazar, daha sonra da bir sanatoryum sahibi ve doçent olarak tanıdım. Şimdi ona hem bir arkadaş hem de bu doğal ve bilimsel davanın öncüsü olarak büyük bir değer veriyorum. Şunu söylemekte hiçbir sakınca görmüyorum; sağlık ve uzun yaşam konusunda "son sözü" Prof. Ehret söylemiştir.

29 Temmuz 1866'da Almanya'nın Freiburg şehrinde, St. Georgen'de doğdu. 56 yıl yaşadı. Olayların nedenlerini araştırma konusundaki doğal eğilimini ve olağanüstü yeteneğini babasından miras almıştır.

Tahsilini bir yüksek okulda tamamlamıştır. Aynı dönemde her gün uzunca bir yol katederek vardığı çiftlikte yoğun çalışması esnasında düzenli bir şekilde beslenememesi, ciddi bir akciğer hastalığına yakalanmasına neden olmuştu. Buna rağmen mezuniyet sınavını üstün bir başarıyla kazanmıştır. İlgi duyduğu alanlar fizik, kimya, grafik ve resimdi. Akademik bir kursa devam ederek, henüz 21 yaşındayken yüksek okullarda resim öğretmenliği yapmıştır. Askeri hizmete çağrılana kadar bir yüksek okulda öğretmenliğe devam etmiştir. Ancak, "nevrastenik kalp düzensizliği" nedeniyle askerlik görevinin dokuzuncu ayında terhis edilmiştir. Sivil hayata döndüğünde ise, öğretmenliğe devam etmiştir. Onu yakından tanıyanların anlattıklarına göre, 31 yaşındayken oldukça sağlıklı göründüğü, ancak Brightsh hastalığı denilen bir böbrek hastalığından şikayetçi olduğu ve bedensel yıkımın ileri bir aşamasında bulunduğu biliniyordu.

Kendi sözleriyle aktarmak gerekirse: "Kendimi toparlayabilmek için beş kez kür yaptım, fakat sonunda durumum ümitsiz olarak açıklanınca artık bunu kabullenir oldum. Beş yıl boyunca doktorlardan çekmediğim kalmadı (toplam 24 doktor), harcadığım masraflar bir yana, bütün bunların sonunda elime geçen tek şey, "ümitsiz bir vaka" olduğum teşhisiydi. Bedensel ve ruhsal olarak yıkılmıştım, artık intiharı düşünmekteydim. Fakat bir tesadüf sonucu fizyoterapi konusunda bir takım bilgiler edindim. Bunun üzerine bir Kneipp-sanatoryumunda üç kez küre tabi tutuldum. Bu beni biraz rahatlatmıştı, ve içimde yaşama karşı yeniden bir istek doğmuştu. Ancak bir iyileşme henüz söz konusu değildi. Daha sonra beş veya altı sanatoryumda daha doğal tedavilerle iyileşmeye çalıştım. Avrupa çapında bilinen başka birçok tedavi yöntemlerini daha denedim. Çok para harcadım ama ne yazık ki, artık eskisi kadar hasta olmamama rağmen iyileşmiş de değildim. Hiç değilse yaşadığım tecrübelerden öğrendiğim bir şeyler vardı: Hastalığımın ana belirtileri balgam çıkarma, idrarda iltihap ve protein, ve tabi ki böbrek ağrısı. Doktorlar, berrak bir idrarın sağlığın bir göstergesi olarak kabul ettikleri için yoğun miktarlarda dışarı atılan bu mukusu ilaçlarla engellemeye ve kaybedilen proteini et, yumurta ve sütle telafi etme yönünde bir yol izliyorlardı. Bu ise, durumu daha da vahimleştiriyordu. Benim bu yöntemlerden elde ettiğim çıkarımlar, problemin anlaşılırlığına adeta bir ışık tutar gibiydi: Doğru beslenme mukus ve protein içermeyen besin maddelerinden oluşmalıydı. Uygulamış olduğum tedaviler, yani şifalı banyolar, hareket vs. mukusun bir kısmını vücudumdan atılmasına yardımcı oluyordu, ancak

sürdürdüğüm yanlış beslenme nedeniyle vücudumda tekrar tekrar mukus oluşuyordu.

Bana göre (ve günümüzde doktorlardan gerçek anlamda bir yardım göremeyen birçok kronik hasta için de) bir trajedi sayılan bu yöntemlere karşı direnmeye kesin kararlıydım. Geçmiş tecrübelerimden öğrendiklerimi kendi başıma uygulamak istiyordum. Hastalığın esas nedeni, yanlış beslenmeydi. Ve doğru besin iyileşme sağlayabilirdi. Vejetaryenlik, meyve ve kabuklu yemiş diyeti, sayısız beslenme "kürleri" ve orucun yararlı olacağına dair söylentilerden haberim vardı. Vejetaryen beslenme konusunda bilgi edinmek için Berlin'e gittim, çünkü orada yirmiden fazla vejetaryen restoranı bulunuyordu. Orada edindiğim ilk izlenim, vejetaryenlerin et yiyen insanlardan daha sağlıklı görünmüyor olmasıydı. Pek çoğu hastalıklı ve soluk görünüyordu. Karbonhidrat ağırlıklı yemeklerle, sütle gittikçe kötüleşiyordum. Üniversitede tıp, fizyoloji ve kimya konusunda seminerlere katıldım. Bir fizyoterapi okulunu ziyaret etmeye başladım. Ruhsal tedavi, Hristiyan bilimleri, magnetik tedavi vs. konusunda bir şeyler öğrendim. Bütün çabam, mutlak iyileşmenin nedenlerini öğrenebilmek uğrunaydı. Sonuç itibariyle hep hayal kırıklığına uğruyordum. Sonraları Ascona'ya Monte Veritas'a gittim ve günde yarım litre süt içmek şartıyla radikal bir meyve diyetine başladım. O zamanlar proteinin gerekliliğine inanıyordum. Bu meyve diyetini, herkesin de yaptığı gibi kendi bünye şartlarımı dikkatte alarak uygulamıyordum tabi, bu yüzden de doğal olarak pek de fayda göremedim. Bazı günler kendimi iyi hissediyordum, ama bazı günler de fazlasıyla kötü. Sonunda yine evime döndüm. Ve yine iyiliğimi isteyen tüm

dostlarımın, akrabalarımın önerdiği ve doktorların da uyguladığı o "iyi yemeğe" dönüş yaptım. Oruç hakkında bir takım bilgiler edinmiştim ama tüm arkadaşlarım, akrabalarım ısrarla bunun karşısındaydılar, hatta eski fizyoterapistim bile. Kız kardeşime, birkaç günlük bir orucun bile Brightsch hastalığı olan bir insanda, kalıcı hasarlara neden olabileceğini belirtmiş.

Bir daha ki kış mevsiminde Kuzey Afrika'ya, Cezayir'e gittim. Oranın ılıman iklimi ve harika meyveleri durumumu hafifletmişti. Bu gelişme, doğaya olan güvenimi güçlendirerek, onu daha iyi kavramamı sağlamıştı. Temizleyici özelliği olan meyve ve güzel iklimden faydalanarak kısa süreli oruç denemelerine giriştim. Ve günün birinde, kendimi iyi hissettiğim bir sabah tesadüfen aynaya baktığımda yüzümün görünüşünün tamamen değiştiğini fark ettim. Karşımda gördüğüm genç ve sağlıklı bir yüzdü. Fakat kendimi kötü hissettiğim günlerde yine o hastalıklı, yaşlı görünümü alıyordu, ama pek uzun sürmüyordu. Yüzümün bu değişken halleri, bana sanki doğanın bana iletmek istediği bir "vahiy" gibi geliyordu. Kısmi de olsa onun yöntemini çözebilmiştim, doğru yoldaydım. Artık kesinlikle kararlıydım, bunu bütün ayrıntılarıyla araştıracaktım ve gelecekte yaşamımı tamamıyla ona göre sürdürecektim.

Tanımlanması güç, daha önce hiç bilmediğim bir sağlık duygusu, daha fazla yaşam gücü, daha büyük bir performans, dayanıklılık ve kuvvete ulaşmıştım ve bu bana inanılmaz bir mutluluk veriyordu. Bu sadece bedenim için geçerli değildi, zihinsel yeteneklerimde de büyük bir değişiklik fark ediyordum. Artık daha iyi bir algılama gücü, daha berrak bir hafıza, artık daha fazla cesaretim ve umudum vardı. Her şeyden önemlisi,

benim için tinselliğe bir pencere açılmıştı; bu bende tıpkı güneşin doğuşu gibi etki yaratmıştı. Bu uyanış, adeta maddi şeylerin çok ötesinde, tüm zihinsel problemlere ışık tutar gibiydi. Bütün yeteneklerim en genç ve en sağlıklı dönemlerinden daha da ileri düzeydeydi. Bedensel performansım ve dayanıklılığım günden güne artıyordu. Cezayir'den Tunus'a kadar, normal beslenen, antrenmanlı bir bisiklet sürücüsünün eşliğinde 800 millik bir bisiklet turu yaptım. Hiç onun gerisinde kalmadım, hatta akşama doğru, dayanıklılığımızın son aşamasında çoğunlukla onun önüne geçiyordum. Unutmayın, doktorlar daha önce beni ölüme mahkum etmişlerdi, oysa şimdi en büyük performansı çıkarabilme mutluluğunu yaşıyordum. İnsanlığın mezbahası denilen o "bilimsel tıbbi kliniklerden" kurtulmanın tadını çıkarıyordum.

Eve döndüğümde yeteneğimi ve dayanıklılığımı en ağır tarımsal işlerde sınıyordum. Normal beslenen, antrenmanlı insanlardan daha fazla olan gücümü tekrar tekrar deneylere tabi tutuyordum. Bu arada çevremi saran arkadaş ve akrabalarım normal bir şekilde beslenmeye devam ediyorlardı. Buluşlarımın gerçek birer ilke olabileceği ve başarılı olabileceğinden korkan bazı uzmanlarla görüşüyordum. Korktukları, benim ilke ve buluşlarımın onların uyguladıkları prensiplerini aşmasıydı. Benimle mücadele ediyor, bana gülüyorlardı. Bu yüzden bir süre sonra "normal" beslenme tarzıma geri döndüm. Fakat meyvenin NEDEN etkili ve mukus oluşturmayan bir besin olduğunu bilimsel olarak araştırmayı da ihmal etmiyordum. Çıkardığım sonuç; meyve sindirim işlemi sırasında glikoz denilen bir madde meydana getiriyor ki analizlerde

buna karbonhidrat deniyor. Tecrübelerim, çeşitli testler, deneyler ve yapmış olduğum kürler şunu gösteriyordu ki, meyvelerde bulunan glikoz (nişasta şekeri), insan besininde en önemli yeri alıyor. Bir yandan yüksek oranda güç ve dayanıklılık verirken, bir yandan da vücutta biriken atıkların dışarı atılmasına yardımcı oluyor. Bu özellikleriyle vücudun yenilenmesini sağlayan en etkili şifa aracı görüyor.

İşte bu, doktorların ve bilim adamlarının savunduğu azot-protein-teorisinin ve modern "mineral tuzları" teorisinin açık bir inkarı anlamına geliyordu. 1909 yılında yazdığım bir makalede, metabolizma teorisini kamu oyu huzurunda yargılamıştım. 1912 yılında Los Angeles'de bulunan Dr. Thomas Powell'in aynı gerçeği keşfettiğini öğrendim. Dr. Powell, bazı besin maddeleriyle kayda değer kürler uyguluyordu. Araştırdığı bu besinlerin "organik karbon" diye nitelendirdiği maddeler içerdiğini vurguluyordu. İşte onun bahsettiği bu olay, sindirim işlemi sırasında ortaya çıkan glikoz dönüşümüdür. Kafamda bu bulgular ve kendi tecrübelerimin bilinciyle, arkadaşlarımdan, akrabalarımdan uzaklaştım. Öyle olmasaydı, onların iyi niyetli yaklaşımları belki benim hayatımın daha da kısalmasına neden olacaktı. Benim tecrübelerime güvenen ve çektiği rahatsızlıklarından biri de kekemelik olan genç bir arkadaşımla birlikte yeni bir diyet ve orucu denemek üzere Güney İtalya'ya gittik. Birkaç aylık oruç denemesinden sonra Afrika'da yaşamış olduğum tecrübelerin aynını, bir daha yaşadım ve böylelikle sağlıklı kalmak için meyve diyeti ile orucun, doğanın şaşmaz birer koşulları olduğuna her zamankinden daha güçlü bir şekilde inandım.

Amaçlanan sonuçlar genelde mucize olarak karşılanıyordu, oysa sadece istisna oluşlarından dolayı birer harikaydı. İlginç olan, bu harika yöntemlerden öğrendiğim bilgilerdi. Doğa bu yöntemlerle kirliliği ortadan kaldırarak, vücudumuzun "doğru" besinle yenilenmesini ve güçlenmesini sağlıyordu.

Özellikle belirgin olan bir şey vardı ki, o da, benden on yaş küçük olan o genç arkadaşımda meydana gelen değişikliklerdi. Temizleyici bir oruçtan sonra medeniyetimizin kullandığı tüm besinler üzerinde deneyler yapıyorduk. Artık daha da hassaslaşmış olan organlarımız, bu istenmeyen besin maddelerine hemen tepki veriyordu, özellikle kombine edilmiş besinlere karşı, ki bu da bize, niteliği hakkında fazlaca bilgi sahibi olunmadan uygulanan modern mutfağın karma beslenme şeklinin, aslında bütün hastalıkların ana kaynağı olduğunu kanıtlamaya yetiyordu.1 Vücudumuzu, doğanın bir yöntemi olan oruç yoluyla arındırmasaydık, besinlerin gerçekte ne gibi etkilere neden olduğunu asla öğrenemezdik. Daha önce hiç bu tür deneyler yapıldığını duymamıştım. Elde ettiğim bulgular, uzun yılları gerektiren detaylı ve zor pratikler sonucunda ortaya çıkmıştır. Bu açıdan benim bilgi birikimim kuşkusuz, beslenme konusunda bir takım görüşlere sahip olan başka insanların bilgilerinden çok daha kapsamlıdır.

Yorucu bir iş esnasındaki performansımızı ölçmek için Kuzey İtalya'ya bir gezi yaptık. Orada hiçbir besin almadan ve mola vermeden, aralıksız 56 saat yürüdük. Sadece az miktarda bir şeyler içiyorduk. Bu yürüyüşe çıkmadan önce yedi günlük bir oruç kürü uygulamıştık. Orucumuzu sadece bir kilo kirazla açmıştık, yani katı besin olarak almış olduğumuz öğün bundan

ibaretti. Bunu duyan bazı uzmanlar, kendi bakış açıları itibariyle bunun mükemmel bir test olduğunu belirtiyorlardı. Bu efor için gereken enerji nereden geliyordu? Azottan mı, proteinden mi, organik tuzlardan, yağlardan, vitaminlerden mi yoksa başka bir şeyden mi? 16 saatlik bir yürüyüşün ardından birkaç dakika içerisinde 360 kez kol ve diz kırma hareketi yapabilmiştim. Daha sonraları atletik sporcularla katıldığım sayısız güç testleri çok daha iyi sonuçlar vermişti.

Tüm bunlar, benim ümitsiz bir vaka olduğum teşhis edildikten, babam ve ağabeyim tüberkülozdan öldükten sonra gerçekleşiyordu. Artık tamamıyla sağlıklı bir insan olarak daha da yüksek bilgilere ulaşmak istiyordum. Sadece bedensel olarak değil, zihinsel ve ruhsal olarak da. Benimle birlikte hareket eden genç arkadaşım da bu hedefleri amaç edinmişti. Birçok açıdan kendini daha iyi hissediyordu, yalnız kekemeliğinde henüz bir değişiklik olmamıştı. Ben, bu sorunun da yine bedensel atık birikiminden kaynaklanabileceği düşüncesindeydim. Pek kalabalık olmayan Capri adasına giderek, daha uzun süreli oruç kürleri uyguluyorduk. Her gün 49 derece sıcaklıkta, saat dörtten altıya kadar güneş banyoları alıyorduk. Öylesine arınmıştık ki, terlemiyorduk bile. Orucun sekizinci gününde arkadaşımın sesi öylesine kısılmıştı ki, sesini kaybetmekten korkmaya başlamıştı. Benim önerim üzerine orucunu bir buçuk kilo incirle kesiverdi. Bunun arından, neredeyse bir saat boyunca boğazından büyük miktarlarda mukus attı. Tabi vücudu başka yollarla da mukus atmaya devam ediyordu. Kısa bir sürede sesi yeniden eski haline gelmişti, ve kekemeliğinden de tamamen kurtulmuştu. Varlıklı babasının neredeyse tüm bilinen tedavi metotlarını

zorlayarak, çaresizce verdiği çabaları sonuçsuz kalmışken, aradığı çözüme artık kendi ulaşmıştı.

Doğanın en büyük şifa aracı olan oruç, günümüze dek öylesine bilinçsizce kullanıldı ve çoğu kimse tarafından öylesine yanlış anlaşıldı ki, artık bunu enine boyuna bilinmesi büyük önem taşıyor. Kendimi oruç ve mukussuz besinle iyileştirdiğim o uzun yılların tecrübesi ve İsviçre'deki sanatoryumumda yüzlerce kişi üzerinde uyguladığım on yılı aşkın oruç kürlerine dayanarak, doğru uygulamaların ne derece harika bir etki yarattığını kesinlikle kanıtlayabilirim. İlk deneyimim öylesine iyi bir sonuç vermişti ki, bu yöntemleri tam anlamıyla kavrayıp kanıtlamak istiyordum. Bu nedenle, izlenimlerim ve araştırmalarımla yaşamın tüm aşamalarını öğrenmeye çalıştım. Pek çok detaylı deneylere giriştim. Daha sonraları yeniden sağlığına kavuşmuş genç arkadaşımla uzun bir yolculuğa çıktık. Önce, yürüyüşler yaptığımız ve neredeyse sadece üzümle beslendiğimiz Güney İtalya'ya gittik. Sonra gemiyle Mısır'a, Filistin'e, Türkiye'ye, Romanya'ya, Avusturya'ya seyahat yaptık. Sonunda da evimize geri döndük. Bu gezide değişik halkların, özellikle de Doğu halklarının beslenme şekilleri, alışkanlıkları, mentaliteleri ve sağlıkları hakkında çok şey öğrenmiştik. Ortaya çıkan sonuç ise, Avrupa medeniyetinin üstünlüğü konusundaki inancımın ciddi bir şekilde sarsılmasıydı. Artık mükemmel bir sağlık, daha iyi bir zihinsel gelişme ve daha aktif ve uzun bir yaşama giden doğru yolda ilerlediğimden kesinlikle emindim.

Mısır'da, inanılmaz güç ve dayanıklılığa sahip insanlarla karşılaştık. Çoğu kıt kanaat ve vejetaryen besleniyordu. Fakat sanırım iki kötü alışkanlığa sahiplerdi;

sigara ve sert kahve içiyorlardı. Buna rağmen, sinirli veya hasta olan bir tek insana rastlamadık. Onların, tıpkı ataları gibi az çeşitli ve aynı zamanda az miktarlarda tükettikleri besin maddelerini görünce, eski Mısır kültürünün ortaya çıkarmış olduğu şaheserlerin kaynağını daha iyi anlamıştık.

Filistin'de birkaç ay geçirdik, o ülkenin tarihini, geleneklerini öğrendikçe, bu güne kadar İncil'in öğretileri hakkında bildiğim her şey değişiverdi. Artık şunu kavramıştım; İsa'nın öğretileri doğanın kanunlarıyla bütünüyle örtüşüyordu. İşte bu kanunlar ona o yüce zekayı ve mükemmel sağlığı bahşediyordu. Fakat yaklaşık 150 yıl sonra sözlü olarak aktarılanlar yazıya geçirildiğinde Doğu'nun ifadeleri ve mecazlarıyla olduğu kadar doğaüstü olaylar hakkında aktarılan eksik bilgilerle de tahrif edilmiştir. İnanılması güç olan her şey mucize olarak algılanmıştır. İsa'dan öncekiler, onun tutmuş olduğu oruçlar, beslenme tarzı ve yaşam şekli, tüm bunlar, tanrısal bir yardım olmaksızın onu o mükemmel sağlığa götüren doğal yaşamını açıklıyor. O, gelecek nesillerin kendisinden daha büyük eserler ortaya çıkaracağını ileri sürüyordu, çünkü o da gelecek nesillerin, -Tanrının- doğanın değişmez kanunlarına ve metotlarına ulaşacaklarını tasvip ediyordu. Elinizdeki kitabım, İsa'nın kökeninin, sözüm ona mucize diye nitelendirilen doğanın değişen kanunlarının, dirilişin ve Urucu İsa'nın, doğanın kanunlarıyla bütünüyle örtüştüğünü açıkça kanıtlayacaktır. Fakat bu ne yazık ki, ne o zamanlar ne de bugün yeterince anlaşılabilmiştir. Normal bir sağlığın temelinde yatan kurallar konusundaki bilinçsizlik bu yüzyılda diğer yüzyıllara göre daha da artmıştır. Bunun çok açık bir kanıtı da

günümüz insanının, tüm bilimsel ilerlemeye rağmen, sağlık açısından gittikçe kötüleşmesidir. Benim araştırmalarım ve deneyimlerimle öğrenmiş olduğum şeyler ve insanlığa iyi bir sağlık verebilme olanakları, adeta yedi mühürlü bir kapıya benziyor. İsa'nın yaşamını, gerçekten doğal ve bilimsel, ve aynı zamanda da tanrısal kanunların ışığında açıklayabilmek, -ki bunlar bizim kendi kanunlarımızdan farklı değildir- pek çok insanın sahip olmak istediği büyük bir sevince yol açacak ümit ve esin kaynağıdır.

Ziyaret ettiğimiz diğer ülkeler, doğal sağlık ilkeleri hakkında birçok gerçeği ve gelişim aşamalarını ortaya koyuyordu. Her zamankinden daha fazla güven ve merakla oruç ve doğru beslenmeyi sürdürdüm. İçgüdüsel olarak -ki bunu da kısa bir süre sonra kanıtlamıştım- şunu kavramıştım; doğal ve doğru hazırlanmış bazı besin maddeleri, insana sadece yüksek bir enerji vermekle kalmıyor, aynı zamanda üstün bir iç temizlik sağlıyordu. Bu besinler sistematik bir oruç kürüyle birleştirildiğinde ise, tüm hastalıkları önleyebiliyor, evet, hatta iyileştirebiliyordu. Bu işlem, vücudunda çok miktarda atıklar -bakteriler değil!- birikmiş bir hastanın yaşı, mesleği, iklimi, mevsimi vs. özellikleri de dikkate alınarak uygulandığında, "ümitsiz" denilen hastalıklara bile çare oluyordu. Tabi ki, yaşam tarzı ve yaş faktörünün fazlaca bir engel oluşturmaması koşuluyla. Kısa veya uzun dönemli oruç kürlerine hazırlanma aşamasında az miktarda ve doğru şekilde yemek, sindirim işleminin yavaşlamasını, daha doğrusu, fazla çalışmasına bir ara vererek, "tatil" yapmasını sağlar. Bu dinlenmenin ardından gelen besinler (tabi doğru besinler, ki önemli olan da budur), vücutta şaşırtıcı etkiler

yaratır. 24 günlük bir oruçtan sonra vücudumdaki etkisinin yanı sıra zihinsel ve ruhsal açıdan da öylesine muhteşem duygular yaşadım ki, bulgu ve deneyimlerimi bir an önce arkadaşlarıma ve tüm tanıdıklarıma anlatma heyecanı içerisindeydim. Yaşadığım duyguları tarif edemiyordum, onlara, bunları ancak yaşayarak anlayabilirsiniz, diyordum. Zaten bazıları da aynen öyle yaptı. Bunun üzerine, herkesin tanıklığına açık oruç kürleri ve seminerler düzenledim. İki kez Almanya'nın iki büyük şehrinde ve iki kez de İsviçre'de oruç kürleri uyguladım. Noterlerin gözetiminde bir odada kapalı tutularak, doktorlar tarafından sıkı bir gözetime tabi tutuldum. Dışarıyla hiçbir bağlantım olmuyordu. Köln şehrinde toplam 14 ay olmak üzere, 21, 24, 32 ve 49 günlük oruç kürleri uyguladım. Bu oruç kürleri sırasında ve daha sonra da öğrendiklerimin ve tecrübelerimin değerini kanıtlamak için verdiğim seminerlerle bedensel ve zihinsel performansımı sınadım. Bu beni başka insanlara yardımcı olmaya, yönlendirmeye, makaleler yazmaya ve İsviçre'de bir sanatoryum açmaya yöneltti. Ayrıca mektup yoluyla danışmanlık görevine de başlamıştım.

İlk makalem Köln'de uyguladığım 49 günlük oruç kürümü tamamladıktan sonra vejetaryenlere yönelik bir dergide yayımlanmıştı. Yazımda yepyeni deneyimleri, orucu, beslenmeyi ve tedavinin yanı sıra, yaşam sevincini ve uzun ömürlülüğü ele almıştım. Bu yazı sansasyonel bir devrim etkisi yaratmıştı. Bütün dünyadan gelen soru yağmurlarına tutulmuştum, özellikle de Avrupa'dan. Sağlık arayışı içerisinde bulunan insanlar, reformcular ve tıp dünyası, hiç gecikmeden muhalifler ve heyecanlı taraftarlar olmak üzere, iki

gruba ayrılıvermişti. Bu yazılar, benim bulgularım olan yeni ilkelerle ilgili öylesine bir tartışma zeminine sebebiyet vermişti ki, artık Avrupa'da bu iki karşıt görüş, Ehretistler ve Anti-Ehretistler diye anılıyordu.

Ehretistlerin gerçeği, tanınmış bir yayımcı ve reformcu tarafından şu sözlerle anlatılıyordu: "Orucun veya meyve yemenin yaratıcısı O (Ehret) değildir; beslenmeyi düzene sokan da O değildir; çünkü bunlar zaten bilinen şeylerdi, ve fizyoterapi alanında zaten uygulanıyordu. Ancak, onun yapmış olduğu şey, tamamıyla yeni bir sistem yaratmasıdır. O'nun yarattığı yenilik, mükemmel bir beslenme şeklinin ve orucun tüm unsurlarını sistematik bir tedavi yöntemiyle birleştirmesidir." Sonraları kanıtlanmış bir gerçek olarak kabul edilen benim Mukus Teorim ve tedavi yöntemlerim gün geçtikçe daha fazla tanınıyordu. Artık teorim sınavı geçmişti ve bir yazarın da dediği gibi büyük bir başarıydı. Doğal tedavi ve doğal beslenme, bilinen en mükemmel ve tanınmış tedavi yöntemi olarak nitelendiriliyordu. Kısa bir sürede bu yöntemin adı "besinle tedavi" olarak tanınmaya ve ondan doğan akım da "natürizm" olarak bilinmeye başladı. On yılı aşkın bir süre, sağlık dergilerinde makaleler yazdım, ve bu yöntemin üstün özellikleri konusunda Avrupa'nın büyük şehirlerinde, doktor ve uzmanlarla yaptığım müzakerelerin yanı sıra konferanslar da verdim. "Meyve ve oruç sanatoryumumda" ve yazışma yoluyla temel ilkelerimde hiçbir değişiklik yapmamak kaydıyla, binlerce hastayı tedavi ettim. Onları, en iyi neticelere ulaştırabilmek için tüm detaylarıyla daha kapsamlı bilgilerle donatıyordum. İşte bütün bunların sonucunda o bilinen mukussuz şifa diyeti ortaya çıkıverdi.

Birinci Dünya Savaşı'ndan kısa bir süre önce Panama fuarını görmek için Birleşmiş Milletler'i ziyaret etmiştim. Amacım orada sergilenen meyveleri incelemekti. Özellikle Kalıforniya'da yetiştirilenler ilgimi çekiyordu. Birinci Dünya Savaşı'nın patlak vermesiyle zorunlu olarak ABD'de kalışım, benimle hemen aynı ilerlemeleri, bulguları ve tecrübeleri yaşamış olan insanlarla tanışmama olanak vermişti. Şimdi Avrupa'da o derece başarılı olan bu ortak ilkeleri daha da pekiştirerek tüm insanlığın hizmetine sunmaktayız. Böylece bir yandan hasta insanlara yardımcı olurken bir yandan da hastalıkların önüne geçebiliyoruz."

Profesör Ehret'in eserlerine Dr. Thomas Powell'in bulgularını da eklemekten çok memnunluk duyuyorum, çünkü bu vesileyle onun ortaya çıkardığı gerçeklere az da olsa bir katkıda bulunduğuma inanıyorum, ki Prof Ehret zaten bu konuda bir takım tahminlerde bulunmuştu. Bu bulgular daha sonra onun ortaya çıkardığı neticeler ve kimyacı Hensel'in bilimsel analizleriyle de teyit edilmiştir. Powell'in gün ışığına çıkardığı yeni bulgulardan en önemlisi, enerji verici özelliği açısından meyve ve sebzelerin, diğer tüm besin maddelerine oranla, daha uygun maddeler içerdiğidir. Bu öz maddeler, "işlenmiş karbon maddesi" (karbonhidrat) ve "glikoz" olarak bilinmektedir. Glikozun meyve ve sebzede bol miktarda mevcut oluşu, enerjiyi açığa çıkaran temel maddelerin, organik, mineral bazlı doku tuzlarının olduğunu ileri süren yaygın görüşü çürütüyor. Bu maddeler bütün besinlerde sadece az miktarlarda bulunmaktadır, ve bunlardan bazıları da kimyasal katkı maddeleri şeklindedir. Aynı şekilde, uygun bir diyet seçimi sırasında, besinlerde bulunan kalori

("ısın birimi") miktarının sayılması da temel alınacak akılcı bir yöntem değildir. Kırk yıllık gözlem, deneyim ve araştırma, şunu kesin olarak kanıtlamıştır ki; dokuların gereksinim duyduğu tüm mineraller, meyve ve sebzelerde mevcuttur. Yukarıda da bahsettiğim gibi bu öz maddelerin meyve ve sebzelerde bol miktarlarda bulunması, diğer tüm besinler üzerinde bir üstünlük sağlıyor. Organizmayı "mukuslu" besinlerin oluşturduğu artıklardan arındırmak için "mukussuz diyetin" şifalı etkilerinden mutlaka yararlanmak gerekir.

Profesör Arnold Ehret, kuşkusuz en büyük hekimlerden biriydi. O bir filozof, öğretmen ve sağlık konularında iyi bir konferansçıydı. ABD'ye daha fazla bilgi arayışı içerisinde ve kayda değer bulgularını onunla paylaşmaya hazır insanlarla tanışmak için gelmişti.

Onu buna iten güç ise, insanlara yardım etme isteğiydi. Her zaman, her şeyi bilmediği gerçeğinin bilinciyle hareket ederdi. Ortak çabaların gerekliliğini fark etmişti ve anlamsız kıskançlıklar sonucu meydana gelebilecek sevimsiz olayları engellemeyi ümit ediyordu. Bize bıraktığı miras, o değerli fikirleri, gerçekleştirdiği şeyler ve sözleridir. Profesör Ehret'in kendine amaç edindiği şifa sanatının anlamı ve çok yönlülüğü onu ilaçsız tedavi uygulayan doğal hekimlerle ortak çalışmalar yapmasına yöneltti.

Prof. Ehret'in en büyük hayali, kesin olarak kanıtlanan bulgularının yararlarını, sağlık alanında -daha iyi bir sağlık alanında- gerçekleştirebilmekti. Bu yararlara başta kendisi olmak üzere, İsviçre'deki sanatoryumunda uyguladığı tedavileriyle, herkese açık uygulamalarıyla ve sağlık dergilerinde yazdığı makaleleriyle binlerce insan ulaşabilmişti.

Onun sağlık öğretilerinin, uzmanların ve uzman olmayanların gözünde gittikçe saygınlık kazanması, sürekli bir memnuniyet kaynağıydı. Artık taze meyveler, yeşil yapraklı sebzeler, insanlığın en uygun besini olarak kabul ediliyordu. Hatta bizzat Prof. Arnold Ehret, türettiği "Schleim" (mukus), "schleimfrei" (mukussuz), "schleimbildend" (mukus oluşturan), "schleimarm" (mukustan fakir), ve "schleimreich" (mukustan zengin) sözcükleri de gittikçe tanınıyordu.

Arnold Ehret insanlara öylesine büyük bir miras bıraktı ki, herhalde insanlığa binlerce yıldır gönderilmemiş bir mesajdı bu! Ehret'in öğretileri, onu izleyen tüm insanlara dünyanın bütün zenginliklerinden daha değerli bir sağlık, yaşama sevinci ve zihinsel uyanıklık bahşediyor.

Prof. B. W. Child

Günümüz gözüyle

Prof. Arnold Ehret oruç ve sağlıklı beslenme konusunda çok sayıda tecrübeye tanık olmuştur. Oruç ve sağlıklı beslenmeyle tedavi konusunda bilimsel deneylere dayanan geniş bir birikime sahiptir. Onun bu konuda bizlere iletmiş olduğu beyanlar, -her ne kadar günümüz geleneksel tıbbı buna karşı çıksa da - bugün için hâlâ geçerliliğini korumaktadır; çünkü geleneksel tıp, bütün itirazlarına rağmen bu gerçeği çürütememiştir. Prof. Ehret'in beden ve organ fonksiyonları, vücudun gelişimi, sağlık, hastalık, fizyoloji ve vücutta meydana gelen devinimlerle ilgili bazı açıklamaları yeni bilimsel bulgular ışığında bazı düzeltmeler gerektirmektedir. Fakat

bu düzeltmeler, onun oruç ve sağlıklı beslenmeyle ilgili öğretilerini kesinlikle şüpheye düşürmez. Bu nedenle bu kitabın çevirisinde herhangi bir değişiklik gerekli görülmemiştir.

Hans Baumgardt



Önsöz

im

Profesör Arnold Ehret 1922'de, bugün dünyaca ünlü olan "Mukussuz Şifa Diyeti" öğretisini tamamlamıştı. Ölümüne sebep olan o kazadan sonra bilimde, anlam kazanan ve saygınlık gören birçok tıbbi buluş kaydedildi. Prof. Ehret yaşasaydı elbette bunlarla ilgili birkaç sözü olurdu. Bu buluşlara örnek olarak "Mucize hapları" gösterebiliriz; konsantre veya yapay olarak üretilmiş vitaminler, mineraller, sulfonamidler, antibiyotik ve antihistaminler.

Bir başka örnek de tarım ve bahçeciliğe getirilen ve büyük bir "ilerleme" olarak övgüye layık görülen, kimyasal gübreleme ve ilaçlama yöntemidir. Çiftçiler bu yolla mahsullerini ikiye hatta üçe katlayabiliyorlar. Bu tür besin maddelerinin üretimiyle toprağa verilen ağır zararlar ve insan vücudundaki olumsuz etkileri, gün geçtikçe daha iyi anlaşılıyor. İnsanlık buna rağmen yaşamaya devam ediyor. Ancak yaşam sınırlarının nerede bittiğini iyi kavramamız gerekir. Amaçladığımız, en ileri düzeyde bir sağlık ve hastalıksız, uzun bir yaşam.

Elinizdeki baskı, Prof Ehret'in eserinin, günümüze uyarlamak amacıyla yeniden düzenlenmiş halidir.

Yayımcı olarak bizler, bilimsel gelişmeleri de göz önünde bulundurarak kitabın özüne uygun bir katkı sağladığımıza inanıyoruz. Ancak özellikle vurgulamak istediğimiz bir şey var ki, o da kendi felsefesinin temel ilkelerini saf dışı bırakacak hangi gelişme olursa olsun, kesinlikle Prof. Ehret'i ikna edemezdi. Diğer bir deyişle, "şifa" Doğa'dan gelir! Sözü edilen çeşitli "tedavi yöntemlerine" ve "kürlere" olan rağbetin geçiciliği ve tıp otoritelerinin bu konuda görece bir yaklaşım içerisinde bulundukları gerçeği, Prof. Ehret'in görüşünün daha da kesinlik kazanmasını sağlıyor.

Profesör Ehret, tahsilini Avrupa'nın tanınmış üniversitelerinde tamamlamış, öğrencilik döneminde de bilimin değişik alanlarında parlak başarılar kazanmıştır. Almanca, Fransızca ve İtalyanca dillerini iyi derecede bildiği halde, Birleşik Devletlere gittiği vakit İngilizce'yi kendi çabalarıyla öğrenmiştir. Dil zorluklarına rağmen kısa sürede kendini ifade etmeyi başarmıştır, ki bu da İngilizce yazmış olduğu birçok eserde kanıtlanmıştır.

Fred S. Hirsch

Amerikan baskısının yayımcısı



Giriş

im

Mukussuz diyet yönteminin kurucusu ve öğreticisi Profesör Arnold Ehret, 29 Temmuz 1866'da Freiburg, St. Georgen'de doğmuştur. 9 Ekim 1922'de sağlığının doruğundayken, talihsiz bir kazaya rast gelmiştir. Bu kazada kafatasının iki yerinden kırılması sonucu ani bir ölümle yaşama veda etmiştir.

Kaza, neredeyse içinden geçilemez bir sis tabakasının hakim olduğu nemli bir gecede meydana gelmiştir. Sokaklar ve kaldırımlar, yağan yağmurla birlikte tehlikeli bir biçimde kayganlaştığı bir anda ölümcül kaza, umumi bir garajın kaldırımında meydana gelmişti. Büyük olasılıkla kaygan zeminde kayarak, tüm hızıyla geriye doğru, başının arka kısmı üzerine düşüvermişti ve bu da kafatasının kırılmasına neden olmuştu. Hiç zaman kaybetmeden Los Angeles'deki bir hastaneye kaldırıldığında ne yazık ki orada bulunan görevli doktorlar hakkında "ani ölüm" teşhisini koymuşlardı. Otopsi sonucunda ölüm nedeni "kafatası yarılması" olarak kayda geçirilmişti.

Prof. Arnold Ehret, henüz genç yaşlarda hekimliğin getirdiği hümanist görevi yerine getirmeye adaydı. Bir

türlü kurtulamadığı kronik hastalığı, o zamanın doktorları tarafından çaresiz olarak nitelendiriliyordu. Fakat gözlerinin önünde verilen bu "ölüm kararı", sadece onun yılmaz ruhunu kamçılamaya yaramıştı, ki bu da onun eşsiz kişiliğinin karakteristik bir özelliğidir. Kendini iyileştirme konusunda verdiği kesin karar, onu o kadar başarılı sonuçlara götürmüştü ki, bu hastalığın aynı acılarını çeken başka kurbanları da doğal olarak sağlıklarına kavuşabilmek için ondan yardım istemeye başlamışlardı.

Prof. Ehret'in doktor oluşu bir anlamda aile geleneğinin sürdürülmesi demekti. Babası oldukça başarılı bir veterinerdi; büyükbabası da bir doktordu, ve Arnold Ehret de bu geleneğe uymuştu.

Ehret, sağlık alanındaki o engin bilgilerine, -ilerleyen sayfalarda da görüleceği gibi- İsviçre'deki sanatoryumunda sağlığına kavuşturduğu binlerce hastası sonucu ulaşmıştır. Bu hastaların pek çoğu "çaresiz" hastalıklara sahipti. Prof. Ehret'in anlatımındaki duruluk, olayları belli bir mantık çerçevesi içerisinde, pekiştirerek açıklaması, kolay anlaşılır ve ikna edici üslubu, aklının oldukça yüksek bir mertebede olduğunun kanıtıdır. Onun için maddi çıkarlar kesinlikle söz konusu olamazdı, çünkü parasal beklentileri her zaman en az boyutlardaydı. O, söylediği bütün söylemlerini gerçekten pratiğe geçirebilen bir ustaydı. Bu yüzden de gayet mütevazı olan yaşam tarzı ona hiçbir şekilde parasal sorunlar yaratmıyordu. Doğayı, her zaman kendi üzerinde en yüce yargıç olarak kabul ediyordu, o yüzden de konuşmalarında olduğu gibi yazarken de cesurdu. O mütevazı haline rağmen, kalabalıklar arasında herkesten

belirgin bir farklılığı vardı. Karşısına çıkan tüm insanları her zaman iyi niyet ve sevgiyle karşılardı. Onu tanımak, ona saygı duymak, değer vermek demekti. Onu bizzat tanımak ise, onu sevmek demekti.

Prof. Arnold Ehret'in tüm bilgilerinin özü "Mukussuz Şifa Diyeti"inde. Her ne kadar bir özet niteliği taşısa da yine de her açıdan kapsamlı bir eser olarak kabul edilmektedir. Hastalıklar konusunda şimdiye kadar aralanamayan "sır perdesini" Prof. Ehret, o kendine has anlaşılır ve öz anlatımıyla ortadan kaldırmaktadır! Öğretisinde esas aldığı en belirgin özellik, sadeliktir, hatta okuyucularına da "Sade ve kolay anlaşılamayan ne olursa olsun, gerçek olamaz!" sözünü hatırlatıyor. Bütün hastalıkların kaynağında sadece bir neden yatmaktadır, o yüzden de hastalıkları teker teker adlandırmak aslında gereksizdir. Hastalıklı bir durumun teşhisi ve bu durumun ne şekilde bertaraf edilebileceğinin bilinmesi, bilimsel kavramlar hakkında bilgi sahibi olmaktan çok daha önemlidir.

Okuyacağınız bölümlerde devrim sayılabilecek, yepyeni, mükemmel bir fizyolojiyle tanışacaksınız. Örneğin: "Bilinenin aksine pompa işlevi gören kalbimiz değil, akciğerlerimizdir." Bu iddia inkar edilemez gerçeklerle kanıtlanmaktadır. Doğal bir yaşamın bedensel, zihinsel ve ruhsal aşamaları, okuyucuya basit, anlaşılır bir dille açıklanmaktadır. Zihinsel halimiz bedenimizi nasıl etkiliyorsa, bedenimiz de zihnimizi öyle etkiler. Bu nedenle, berrak ve saf düşünceler için kesinlikle duru, saf bir kan dolaşımı gereklidir.

Hasta bir insanın buna inanması genellikle çok zordur. Kendine acıma duygusu, tanrısal kudrete olan

inancı kuşkuya düşürür, çünkü binlerce günahkârın içinde hastalık onu seçmiştir. Kendine şu soruyu sormaktadır: Kilisenin günâh saydığı kuralları fazlasıyla ihlal edenler, nasıl oluyor da tanrısal cezalardan kurtuluyorlar? Doğaya karşı işlenen günâhlar bağışlanmaz. Ve adalet herkesi kapsar. Doğa hiçbir özrü dikkate almaz. Günâhların bağışlanması için tek yol kötü alışkanlıklardan vazgeçmektir. Ağrı ve sızılar içerisinde insanın dikkatini toparlayabilmesi oldukça zordur. Bu yüzden, henüz sağlığınız yerindeyken, hasta olmayı beklemeden, zihninizi ve ruhunuzu yeniden programlayın. Beklenmedik bir hastalığa karşı direnebilmeniz için hazırlıklı olmanız, yani sağlıklı kalmanın kurallarını planlı bir şekilde nasıl kullanacağınızı öğrenmeniz gerekir.

Gerçek anlamda yaşamın tadını çıkarmak için sağlıklı olmamız şart. İncil derki: "Her şey inanç ölçüsünde gerçekleşir", fakat insan sağlığı adına 5.000 yıldan bu yana ne yazık ki çok az ilerleme kaydedilmiştir. İnsanoğlu hayvanları nasıl besleyeceğini öğreniyor, ama kendini nasıl besleyeceğini ne yazık ki bilmiyor!

Ehret'in felsefesi, düşünen insanlar için son derece önemli bir değer taşıyor, çünkü bilimin salt teoriye dayanan gelişim süreci son günlerini yaşıyor.

Eski görüşler artık yerini yeni, kanıtlanabilir gerçeklere bırakıyor. Önyargılar ve yanlış çıkarımlar her zaman ilerlemenin önünde birer engel teşkil ediyorlardı. Bugün dünyanın en çok gereksinim duyduğu şey, yaşamın kanunları hakkında öğrenmesi gereken, sağlıklı, güvenli, akılcı ve kolayca kullanılabilecek bilgilerdir. Son yıllarda dünya genelinde süregelen olayların

sonuçları şunu açıkça göstermiştir ki, hayattaki problemlerin çözümü için salt inanç, kabul edilebilir iddialar ve bilimsel hipotezler yeterli olmamaktadır.

Her insan iyileşme gücünü kendi içinde barındırır, zayıf da olsa küçücük bir yaşam kıvılcımı var olduğu sürece yaşamdan umut kesilmez. Bir daha iyileşemeyeceğinize, sağlıklı, mutlu ve başarılı olamayacağınıza dair korku ve kuşkular, doğal değildir. Bunlar sadece ulaşmak istediğiniz amaç ve dileklerinizin gerçekleşmesine engel olur. Prof Ehret, aslında kendi kendimizin doktoru olmamız gerektiği gerçeğini kavramış bir insan olarak, sizleri bu konuda düşünmeye sevk etmek için ne kadar çaba gösterdiğini kendiniz de fark edeceksiniz. Ancak sizlere aktarılabilecek tek şey, mükemmel bir sağlığa nasıl ulaşabileceğiniz konusundaki bilgilerdir. Asıl zorluk, günümüzde birçok insanın düşünmemek için direnmesidir. Kendilerini tamamıyla çoğunluğun fikrine göre yönlendirmekteler. Çoğunluğun yaptığı doğru olmalı! Ancak gerçek, bunun tam da aksini gösteriyor.

İyileşmenin asıl ilkeleri oysa öyle basit ve az ki, bilimsel-analitik (!) mantık, esas olan bu noktaları nedense hep gözden kaçırma eğilimindedir. Gençlik, güç ve mutluluk sadece yaşça genç olanlara ait olmamalı. Kendini genç hisseden herkes, o çok arzulanan gençliğe sahip olabilir. Hiçbir zaman şu gerçeğin gözünüzden kaçmasına izin vermeyin: Vücudunuzda, küçücük bir yaşam kıvılcımı, aydınlık bir aleve dönüşebilir. Güç, ona duyulan istekten doğar.

Prof. Ehret, hastalıklara neden olan mukus oluşumunun yanı sıra başka bir dizi nedeni de kabul ediyor.

Mukus oluşturmayan besin maddeleri açık bir şekilde belirtiliyor. Okuyucu gerekli görülen yerlerde o yönde uyarılıyor. Nedenler belirli bölümlerde açıklandığı üzere, geçiş diyeti sırasında mukus oluşturucu besinlere bazı hallerde izin verilebiliyor. Yapıcı özelliğe sahip herhangi bir besin, yanlış tüketim sonucu yıkıcı olabiliyor. Aynı şekilde, aslında hayat içeren bir besin, hasta ve zarar görmüş bir bedende, yanlış veya yanlış bir zamanda kullanılarak yaşamı tahrip edebiliyor.

İyi bir sağlığın sevinci içerisinde bulunduğunuz sürece, her insanın doğuştan sahip olduğu bir hak olan süper-yaşamı mutlaka yaşayacaksınızdır.

Yaşam sevinci yine tüm insanlığın hakimiyetinde olsun.

Prof. Ehret'in tutkuyla arzuladığı bir dilekti bu.

Fred S. Hirsch

1. Bölüm

Temel Esaslar



Her hastalık bir Tıkanıklıktır. Tıp biliminin adını koymuş olduğu hangi hastalık olursa olsun her hastalık, insan vücudunun çalışma sisteminde meydana gelen bir tıkanıklığın sonucudur. Bu nedenle, hastalık belirtileri, vücudun belirli bir yerinde birikmiş olan mukusun meydana getirdiği tıkanıklığın işaretidir. Mukusun en fazla birikim yaptığı bölgeler, dil, mide ve tüm sindirim kanalıdır. Özellikle bağırsaklar en fazla tıkanmanın olduğu yerdir. Günümüzün ortalama insanı, bağırsaklarında en az beş kilo dışarıya atılmamış dışkıyla dolaşmaktadır, ki bu da kan dolaşımının ve tüm vücut sisteminin zehirlenmesine neden olmaktadır. Bunu bir düşünün!

Her hasta insan az veya çok mukusla tıkanmış bir organizmadır. Bu mukus, çocukluk dönemlerinde birikmeye başlayan, iyi sindirilmemiş ve dışarı atılmamış besin parçalarından ileri gelmektedir. Bununla ilgili ayrıntılı bilgileri, *"Oruçla Yeniden Sağlığa Kavuşma ve Gençleşme"* adlı kitabımda bulabilirsiniz.

Benim Mukus Teorim ve ***"mukussuz besinle tedavim"*** çürütülememiştir, aksine, hangi hastalıkta olursa

olsun, uyguladığım tedaviler her zaman başarılı olmuştur. Sistematik bir şekilde uyguladığım bu tedaviler, çaresiz denilen hastalıklara sahip binlerce insanı yaşama geri kazandırmıştır.

Mukussuz beslenme, meyve ve karbonhidrat içermeyen, çiğ veya pişmiş yeşil yapraklı sebzelerden oluşmaktadır. Mukussuz beslenmeyle gerçekleştirilen tedavi, iyi düşünülmüş uzun veya kısa oruç kürleri ile yavaş yavaş mukus oluşturmayan besinlere ağırlık verilerek alışılmış beslenme tarzının değiştirilmesi şeklinde uygulanır. Oruç tutmaksızın, sadece mukussuz beslenme bile birçok hastalığı iyileştirmektedir. Fakat sadece bu tür bir kür yöntemiyle iyileşme biraz daha uzun bir zamana yayılır. Bu yöntem ileriki bölümlerde daha ayrıntılı bir şekilde ele alınacaktır.

Bu yöntemin nasıl uygulandığını ve nasıl etkili olduğunu anlayabilmek için önce tıbbi yanılgılarla ilgili fikirlerinizden kurtulmanız gerektiğini düşünüyorum, ki bu fikirlerin bir kısmı fizyoterapi alanında da yaygındır. Başka bir deyişle, sizlere yepyeni bir fizyolojiyi; vücut fonksiyonlarının öğretisini açıklamam gerekiyor. Bu yeni bir teşhis metodudur. Metabolizma konusundaki yanılgıların yanı sıra protein içeren besinlere, kan dolaşımına ve kan bileşimine de değinmem gerekiyor.

Gerçek Yaşam Enerjisi Nedir?

Tıp bilimi için insan vücudu, özellikle hastalıklı haliyle hâlâ bir sırdır. Yeni bulunan her hastalık adeta yeni bir sır gibidir. Gerçeklerden ne kadar uzaklaşmış olduklarını ifade edebilmek için yeterli kelimeler bulmak öylesine zor ki! Fizyolojide yaşam enerjisi kavramı çok sık

kullanılır, ama ne hekimler ne de natüristler, yaşam enerjisinin ne olduğunu tam olarak anlatamazlar.

Sadece bu yanılgıları bertaraf etmek yeterli değildir, aynı zamanda gerçeği, yepyeni ve kolay görülebilir bir açıklıkla anlaşılır hale getirmek gerekir. Başarımın temel özelliklerinden biri de işte bu anlaşılırlıktır. Hepsinden önemlisi, öğretilerimin sadece gerçeklerden ibaret oluşudur. Bütün bunların dışında kesin olan bir şey var ki, o da sağlıklı insan aklıyla kavranamayan her şey zırvadır, bilimsel terimlerle dile getirilse bile.

Sistemsiz, bilinçsiz ve hastanın özel durumuna bakmaksızın, herhangi bir hastalığın doğru besinlerle, yani *"özel öğünlerle"* veya uzun oruç kürleri uygulayarak iyileştirilebileceğine inanmanın ne kadar yanlış ve bilinçsiz bir şey olduğunu öğreneceksiniz.

"Oruç", yüzlerce yıldan bu yana bir "tedavi yöntemi", doğanın tek ve şaşmaz bir kanunu olarak bilinmektedir. Bu mukus oluşturmayan besinler için de geçerlidir. Bu İncil'de de belirtiliyor; (Musa'nın 1. kitabında; meyve ve bitkiler, yani yeşil yapraklar). Fakat tüketimi ve getireceği faydalar neden şimdiye kadar yaygınlaşmamıştır? Çünkü hiçbir zaman hastanın durumuna özel, planlı bir şekilde tüketilmemiştir. İnsanların pek çoğu vücudun boşaltım seyri ve süresi hakkında veya beslenme şeklinde ne kadar zamanda bir değişiklik yapılması gerektiği konusunda ve hayatı boyunca vücudunda biriken büyük miktarlardaki kalıntılardan arınmanın ne anlama geldiği konusunda hiçbir bilgiye sahip değildir.

Hastalık, vücudun artık, mukus ve zehirleri boşaltmak için başlattığı bir girişimdir. İşte *"hastalık"* denilen bu sistem doğaya en mükemmel ve en doğal bir

şekilde yardımcı oluyor. İyileşmesi gereken hastalık değil, vücuttur. Vücudun, çocukluktan bugüne kadar birikmiş olan artıklardan, mukustan, zehirlerden ve tüm yabancı maddelerden arınması, kurtulması gerekiyor. Sağlığa ilaç şişeleriyle kavuşamayız! Vücudunuzu birkaç günlük arınmayla yeniden sağlıklı hale getiremezsiniz. Hayat boyu vücudunuza yaptığınız haksızlığın adilce dengelenmesi gerekir.

Benim tedavi yöntemimde tıbbi müdahale veya ilaç tertibatları yoktur. Benim tedavim tamamıyla yenilenmedir, *"genel bir temizliktir"*. Bu tedavi kişiye daha önce hiç yaşamadığı mükemmel bir sağlık kazandırır.

Hatırlayın: Organizmanızda meydana gelen her tıkanma hastalığın ana kaynağıdır. Tıkanma, sağlıksız bir vücudun, enerji kaybının ve dayanıksızlığın en tahrip edici kaynağıdır.

Başlıca tıkanıklıklar daha önce bahsettiğim gibi, doğumunuzdan itibaren hiçbir zaman tam anlamıyla boşaltılamayan kalın bağırsaklardadır. Yeryüzünde hiç kimse ideal saflıkta bir vücuda ve kana sahip değil. Tıpta geçen *"sağlık"* kavramı, aslında hastalıklı bir durumu içinde barındırır.

Toparlayacak olursak; insan mekanizması hareketli bir boru sisteminden oluşuyor. Medeniyet insanının tükettiği besinler asla tamamıyla özümsenmiyor, ve geride kalan artıklar da dışarı atılmıyor. Bu boru sistemi zamanla tıkanıyor ve bu tıkanma da genellikle sindirim sisteminde ortaya çıkıyor. İşte her hastalığın kaynağında yatan asıl neden budur. Bu artıkların sistemli bir şekilde dışarıya atılması, ancak mukussuz diyetle mümkündür.

2. Bölüm

Gizli, Akut ve Kronik Hastalıklar Artık Bir Sır Değil



Birinci bölümde, hastalığın gerçekte ne olduğuna dair bir ön bilgi edindiniz. Mukusun ve onun meydana getirdiği kan zehirlenmesinin yanı sıra organizmada ürik asit, toksin maddeler, özellikle de ilaçlar ve başka yabancı maddeler de bulunmaktadır. Yıllar süren pratik tecrübelerimin sonucunda alınan ilaçların vücuttan tam olarak atılamadığını gördüm. Besin maddelerinin artıkları konusunda da durum aynıdır. Bu atıkları onlarca yıl vücutta depolanmaktadır. Gözetimim altındaki yüzlerce olayda 10, 20, 30 ve hatta 40 yıl öncesi ilaçların bu tedavi yöntemi sırasında mukusla birlikte dışarı atıldığını tespit edebilme imkanı buldum. Bu gerçek, sağlık alanında devrim yaratacak niteliğe sahiptir. Kimyasal zehirler çözülerek, böbreklerden dışarı atılmak üzere kan dolaşımına karıştığında, yoğun bir Kalp çarpıntısına neden olurlar. Bunun dışında bir takım hafif rahatsızlıklarda meydana gelebilir. Bu konuda bilgi sahibi olmayan insan, kendini adeta bir bulmacanın karşısındaymış gibi hisseder ve büyük olasılıkla hemen doktorunu çağırır. Durumu inceleyen doktor da sonunda “Kalp rahatsızlığı” şeklinde bir

teşhiste bulunarak, sorunun kaynağını "besin yetersizliğine" dayandırır. Oysa hastasına 10 yıl önce yazmış olduğu reçetedeki ilaçların bu durumun sorumlusu olabileceğini hiç aklına getirmez.

Sağlıklı görülen "normal" insanın vücudunda yoğun miktarlarda ilaç ve besin zehirlerinden oluşan ve adeta kronik bir depo haline gelen kütleler bulunmaktadır.

Gizli Hastalık Budur

Bu gizli hastalık yapıcı maddeler yerinden oynatıldığında, örneğin bir soğuk algınlığı geçirildiğinde, vücut mukus atmaya başlar. Kişi kendini kötü hisseder. Oysa doğanın bu arındırma işleminden memnun olması gerekir. Çözülen mukusun miktarı, organizmayı sarsmak için yeterince fazla olduğu halde ciddi bir durum söz konusu değilse, bu rahatsızlığa grip teşhisi konulabilir. Fakat doğanın boşaltım işlemi, organizmanın daha derinlerinde gerçekleşiyorsa, özellikle akciğerlerde, o durumda mukus ve toksinlerin çözülümü çok fazla olduğu için kan dolaşımında zorlanma meydana gelir, bu tıpkı bakımsız bir makinenin veya el freni kaldırılmış bir arabanın çalışmasına benzer. Bu sürtünme işlemi anormal bir ısınma meydana getirir, ki buna da yüksek ateş diyoruz. Bu kez doktorların koyduğu teşhis, akciğer iltihabıdır. Oysa gerçekte meydana gelen olay şudur: Doğa, organizma için yaşamsal önem taşıyan organları, artıklardan kurtarmak için "hararetle" çaba sarf etmektedir. Şayet mukus atımı için zorlanan organ böbrek ise, ve fonksiyonlarında değişiklikler söz konusuysa, bu durumda rahatsızlığın adı böbrek iltihabı olacaktır.

Diğer bir deyişle, doğa bir insan yaşamını kurtarmak için her ne zaman mukus ve toksin ürünlerini "var gücüyle" dışarı atmaya çalışıyorsa, bunun adı akut hastalıktır.

Akut Hastalıklar

Tıp dünyası 4.000'in üzerinde (günümüzde bu sayı 20.000'dir.) hastalığa isim koymuştur. Hastalığa verilen ad, atık boşaltımının meydana geldiği ilgili bölgeden veya tıkanan kısımdan yola çıkarak türetilmektedir. Bu bölgede kan dolaşımı oldukça zorlanmaktadır, dolayısıyla ağrı ve sızıya neden olmaktadır. Örneğin, eklem bölgelerinde ağrılar, romatizmada olduğu gibi.

Nesiller boyunca doğanın bu iyi niyetli çabası ve kendi kendini iyileştirme işi yanlış anlaşılarak, ilaçlarla bastırılmaya çalışılmıştır. Hastalık sırasındaki ağrı ve iştah kaybı gibi uyarıcı tehlike sinyallerine rağmen, ısrar bol ve özellikle "iyi" besin önerilmektedir. Doktorların "yardımına" rağmen, -ki bu "yardım" gerçekte hastanın hayatını daha fazla tehlikeye sokmaktadır- hastanın yaşam enerjisi ve boşaltım yeteneği azaltılmaktadır. Doğa bu engelle görevini etkili bir şekilde yerine getiremez, daha fazla zamana ihtiyaç duyar. İşte söz konusu bu durum, "kronik" olarak nitelendirilir. Bu sözcük Yunanca "zaman" anlamına gelen "chronos" sözcüğünden türetilmiştir. 7. bölümde bu "sırla" ilgili daha fazla bilgi edineceksiniz.

3. Bölüm

Teşhis Neden Gereklidir? – I



Siz de tıpkı bazı beslenme uzmanları gibi, "Eğer sadece bir hastalık varsa, teşhise ne gerek var?" sorusunu sorabilirsiniz. Eğer bütün hastalıklar boşaltılamamış ve sindirilememiş besinlerden, mukustan, ürik asitten, kanın toksikleşmesinden, ilaçlardan vs. ileri geliyorsa, teşhise neden gerek duyuluyor? Meyve diyeti veya oruç kürü uygularken, herkeste ve her durumda aynı genel kuralların geçerli olduğu inancının nasıl farklı sonuçlar doğurabileceğini hep birlikte göreceğiz. Hiçbir şey hakikatten fazla uzakta değildir! Başka hiçbir tıbbi müdahale bu kadar kişisel gözlem ve değişiklik arz etmiyor, çünkü bu tedavi esnasında sürekli olarak hastanın verdiği tepkiyi göz önünde bulundurmak gerekiyor. Bu yöntemi bilinçsizce ve hiç kimseye danışmadan uygulamaya kalkan insanlar genellikle tehlikeli sonuçlarla karşı karşıya kalıyorlar.

Gelişigüzel Oruç Tutmak

Birçok insan orucun her durum için uygulanabilir bir yöntem olduğu düşüncesindedir. Binlerce vakanın tecrübeleri şunu göstermiştır ki, hiçbir yöntem oruç

ve mukussuz diyet kadar kişisel ve değişken bir uygulama gerektirmiyor. Örneğin, bir hasta iki-üç haftalık oruç küründen sonra tamamen yenilenebilirken, bir diğeri aynı uygulama sonunda ölebilir de! Bu yüzden tedavi sırasında hastanın genel durumu ve organizmasındaki zayıf noktalar çerçevesinde bir teşhis yapılması kesinlikle gereklidir.

Bedensel Durumun Teşhisi

Benim teşhisim şu noktalarla sınırlıdır:

1. Organizmadaki zorlanma boyutunun nispeti
2. Mukus veya toksinlerin zorlanmadaki ağırlığı
3. Organizmada iltihap olgusunun varlığı
4. Alınmış olan ilaçların türü ve miktarı
5. İç doku ve organ işlevlerinin düzenli çalışıp çalışmadığı
6. Yaşam enerjisinin ne ölçüde azaldığı

Siz de bu direktifler doğrultusunda kazanacağınız deneyim ve gözlemlerinizle hastanın genel görünümü konusunda, özellikle yüzünde iç durumunu tahmin edebileceksiniz.

Tıbbi Teşhis

Tıbbi teşhis, probleme gerçek anlamda bir ışık tutmaz, oysa doktorlar buna tedavinin kendisinden daha fazla önem verirler. Bu teşhis, raporlar, belirtiler ve uzmanlık bilgilerinin tümünü kapsamaktadır. Tıbbi teşhisin anlamsızlığı, pek çok hastanın "Doktor rahatsızlığımın nedenini bilemiyor" gibi ifadelerle kendini-

göstermektedir. Hastalığın adının hiçbir önemi yok. Gut hastalığı olan veya sindirim bozukluğundan yakınan ya da böbrek hastalığına yakalanmış biri; hepsi de aynı yöntemle tedavi edilebilir. Örneğin, oruç tutmaları gerekiyorsa, hastalığın adının hiçbir önemi yok, önemli olan hastanın durumu ve yaşam gücünün ne ölçüde etkilendiğidir.

Natürist Yaklaşımlar

Natürizm, tıptan daha ileri bir aşamadadır, çünkü bu öğretiye göre, hastalıklar doğrudan bedensel durumla ilgilidir. Natürizm, hastalıkların temel unsuru olan "yabancı maddelerin" nedenini, türünü ve bileşimini yeterli görmüyor.

Dr. Lahmann şöyle diyordu: "Hastalıkların sebebi karbondioksit ve gazlardır." Fakat Dr. Lahmann bu gazların, çürümüş, sindirilmemiş besin parçacıklarından -mukusun sürekli gaz oluşturduğu aşama- kaynaklandığını bilmiyordu.

Dr. Jaeger şöyle diyordu: "Hastalık kötü bir kokudur." Doğa, bedensel yıkımın ne derece ilerlediğine dair kötü koku şeklinde bir bulguya işaret etmektedir.

İngiltere'den Dr. Haigh, "Anti-ürik asit-diyeti"ni geliştirmiştir. Dr. Haigh, hastalıkların çoğunun ürik asitten kaynaklandığı düşüncesindeydi, ki gerçekten de hasta bedende mukusun yanı sıra ürik asit de önemli ölçüde bir paya sahiptir.

Natürizm bu semptomatik bulguya öğretisinde önemle dikkatte alırken, sadece tek bir hastalığın var olduğu gerçeğini göz ardı etmektedir.

İdrar Bulgusu

Doktorlar ve başka birçok insan özel teşhisi her şeyden fazla önemsiyorlar, ancak ne yazık ki en başta bir yanılgının içerisinde bulunuyorlar. Sindirim kanalının yanı sıra önemli bir boşaltım yolu da idrar kanalıdır. Besin alımı azaltıldığı, oruç dolayısıyla durdurulduğu veya doğal beslenme düzenine geçiş yapıldığı vakit, idrarda atık, mukus, toksin, ürik asit, fosfat vs. tespit edilir, bunun üzerine acil bir idrar analizi istenir. Aynı durum birçok hastalıkta da meydana gelmektedir. Vücudun bu artık atma çabası herkesi alarma geçirir, oysa gerçekte meydana gelen olay sadece bir iyileşme, bir arınmadır.

İdrarda şeker veya protein bulgusuna rastlandığında, durum "oldukça ciddi" olarak nitelendirilir ve "Diyabet" veya "Böbrek hastalığı" teşhisiyle sonuçlandırılır. Hasta ilk belirtilen hastalıkta şeker eksikliğinden ölebilir, yani aldığı besinlerdeki şeker eksikliğinden. İkinci durumda ise, zorunlu "protein takviyesi" sonucu ölebilir, yani protein ağırlıklı besinlerin fazla miktarda alımıyla.

Vücudun dışarı attığı her şey atıktır, çürümüştür, ölmüştür ve hastalığın ileri aşamasında bulunan bir hastada içsel bir kirliliğe rastlanmaktadır, ki bu iç organların fonksiyonlarında belirgin bir düzensizliği de beraberinde getirir. Vücuda alınan besinlerin hızlı bir şekilde çürümeye başlaması işte bu yüzdendir. Bu tür durumlarda, örneğin, Tüberküloz'da çok çok dikkatli ve yavaş seyirli bir tedavi izlenmesi gerekir.

İnsan Bağırsağının Görünümü

Benim teşhis yöntemimle insan vücudunun genel iç görünümü hakkında mümkün olduğunca fazla bilgiye sahip olmamızda çok büyük fayda görüyorum. Bu teşhis yönteminde belirleyici olan, hastanın vücudunda bulunan her bir artık maddesinin miktarıdır.

Patologların raporlarından edindiğimiz bilgilere göre, muayene edilen kalın bağırsakların % 60-70'inde kurtlara ve onlarca yıl öncesinden birikmiş dışkı taşlarına rastlanmıştır. Bağırsakların iç duvarları eski ve sertleşmiş dışkı kabuklarıyla kaplanmıştır, adeta kirli bir soba borusunun iç yüzeyini andırmaktadır.

20-30 kilo artık maddeleri boşaltan oldukça kilolu hastalarım olmuştur. Bu miktarın 5-7 kilosu sadece kalın bağırsakta birikmiş olan eski, sertleşmiş dışkıdan oluşmaktaydı. Günümüzde "sağlıklı" kabul edilen günümüz insanı, çocukluğundan bu yana sürekli olarak üzerinde birkaç kilo hiç dışarı atılmamış dışkıyla dolaşıp durmaktadır. Günde bir kez "iyi bir boşaltımın" hiçbir önemi yoktur. Şişman, hasta bir insan aslında canlı bir "gübre çukurudur". Beni oldukça şaşırtan şeylerden biri, bu durumda olan hastalarımın büyük bir kısmının daha önceleri "doğal kürler" gibi bir takım yöntemleri denemiş olmalarıydı.

4. Bölüm

Teşhis Neden Gereklidir? – II



Şişman ve Zayıf Tipler

Şişman tipin vücut mekanizması genel olarak zayıf olana göre daha fazla bloke olmuştur, çünkü bu tipler genellikle çok miktarlarda karbonhidrat ağırlıklı besinler tüketirler. Zayıf bir beden yapısına sahip olan kişilerin organizması daha çok fizyolojik-kimyasal anlamda etkilenmektedir. Zayıf tiplerin geneli daha çok et ağırlıklı, yani tek yönlü bir beslenme tarzı sürdürürler. Bu durum da özellikle mide asidinin, ürik asidin, toksin ve proteinin artmasına neden olur.

Hastalığın Geçmişi

Genel bir kural olarak hastalarıma aşağıda belirttiğim soruları sorarım, çünkü onlardan elde edeceğim verilerin tedavi sürecinde çok büyük önemi vardır:

1. Ne kadar zamandır hastasınız?
2. Doktor hastalığınıza hangi teşhisi koymuştu?
3. Ne tür bir tedavi uygulanmıştı?
4. Kaç çeşit tedavi uygulanmıştı?
5. Herhangi bir ameliyat geçirdiniz mi?
6. Ameliyat öncesinde uygulanan tedaviler nelerdi?

(Hastanın yaşı, cinsiyeti ve genetik bir hastalık söz konusu mu, vs. Tüm bunlar üzerinde durulması gereken diğer noktalardır.)

Hepsinden önemlisi hastanın mevcut beslenme düzenidir. Severek tükettiği besin maddeleri, yanlış alışkanlıkları, vücudunda herhangi bir tıkanma olup olmadığı ve varsa ne kadar süredir var olduğu; tüm bunlar çok önemli. Daha önce uygulamış olduğu diyetler de bilinmelidir. Hastanın mevcut beslenme düzeninin yeni beslenme şekline adapte edebilmesi son derece gereklidir. Fakat bu değişiklik mümkün olduğunca yavaş bir seyir izlemelidir.

Teşhis Denemesi

En kesin bilgiyi verebilecek teşhis kısa bir oruçla sağlanabilmektedir. Hasta kısa bir oruç sırasında kendini ne kadar "kötü" hissederse, vücudundaki zorlanma da o ölçüde büyük ve zehirli demektir.

Hastada baş dönmesi veya baş ağrıları ne kadar şiddetliyse, kanı da o ölçüde mukus ve toksinle kirlenmiş demektir. Kalp çarpıntısı söz konusu ise, organizmasının herhangi bir yerinde iltihap oluşumuna veya -yıllar önce alınmış dahi olsa- birikmiş ilaç artıklarının kan dolaşımına girdiğine işaret etmektedir.

Vücudun iç bölgelerinde herhangi bir "tıkanma", orada hissedilen hafif bir ağrıyla teşhis edilebilmektedir. Deneyimli bir pratisyen, röntgen ışınlarına hiç gereksinim duymadan, sadece kısa bir oruç süresinden sonra doğanın yol gösterdiği işaretlerle insan vücudunun içsel durumunu teşhis ederek, gerçek bulguyu tüm o bilimsel donanım ve aletlerine sahip doktorlardan daha kesin bir şekilde tespit edebilir.

Sağlıklı ve normal kabul edilen fakat aslında mukusla tıkanmış bir insanda bu "kısa oruç bulgusu" denendikten sonra doğanın yol göstericiliği sonucunda hastalıklı durum mutlaka ortaya çıkarılır. Ve eğer "zayıf bir nokta" söz konusuysa ve gizlice büyüyorsa, doğanın yardımıyla bunun nerede olduğunu ve bu yanlış yaşam düzeni devam ettiği takdirde ileride nasıl bir hastalığa dönüşeceğini bütün çıplaklığıyla gösterecektir. Bu durum uzun yıllar sonra ortaya çıkacak bile olsa. İşte bu şekilde, hastalığın önceden kestirilebilmesi mümkün olabilmektedir.

Özel Teşhis

Farklı isimlerle adlandırılan çeşitli hastalıkların, hatta en ciddilerinin bile çıkış noktası ve nedeni itibariyle ve birikim gösterme eğilimiyle, vücutta meydana getirdikleri zorlanmanın hepsinde aynı olduğunu sizlere gösterebilmek için birkaç tipik olaydan bahsedeceğim. Bu açık örneklerle, sizlere tüm hastalıkların, bozuklukların, sağlıksız görünüm veya hastalık belirtilerinin kolaylıkla açıklanabileceğini, dolayısıyla mukus ve kan zehirlenmesiyle 2(Toksemi) bölgesel bir tıkanmanın teşhis edilebileceğini izah etmeye çalışacağım. Atıkların yoğun olarak biriktiği yer, mide ve bağırsaklardır, özellikle kalın bağırsaklar. Bu bölgelere "kronik-artık-deposu" da diyebiliriz. Hastalıkların ve zayıflıkların tüm belirtilerinin yansıması, insan organizmasının kalın bağırsağından kaynaklanmaktadır.

Bu nedenle gribal bir enfeksiyon, burun boşluklarında, boğaz ve bronşlarda birikmiş atık maddelerinden kurtulmaya yardımcı olan bir rahatsızlıktır.

Akciğer İltihabı

Bu hastalıkta, enfeksiyon daha derinlerde meydana gelmiştir ve hayati önem taşıyan süngerimsi bir organ olan akciğerleri mukustan arındırma amacını gütmektedir. Daha derin bir temizlik için kanama da meydana gelebilir. Bütün organizma alarm durumuna geçer, kan dolaşımına girmiş olan atık maddelerin sürtünmesiyle vücut ısısı yükselir, ve bu da rahatsızlığa neden olduğu için doktor bu "arındırma işlemini" ilaç ve besinlerle bastırmaya çalışır, oysa yapmış olduğu aslında doğanın iyileştirme sürecini bloke etmekten başka bir şey değildir. Hasta bu müdahale sonucu hayatta kalsa bile atık boşaltımı kronik hale gelir ve işte bu duruma tüberküloz denir.

Tüberküloz

Tüberküloz hastası sürekli olarak mukus atar. Ve ne yazık ki bu durum mukus oluşturucu besinlerle daha da yoğunlaştırılır. Normal durumlarda doğal yollarla vücuttan atılan mukus, bu hastalık sırasında akciğerler yoluyla dışarıya atılır. Bunun sonucunda da akciğerler gittikçe işlevinde zorlanır.

Hayati önem taşıyan akciğer organı, yani insan makinesinin pompa işlevi gören organı, kan dolaşımı için gereken fonksiyonları yapamaz hale gelir. En nihayetinde de organın tüm hücre sistemi yavaş yavaş çökerek, işlemez hale gelir ve hasta ölür.

Diş Ağrısı

Diş ağrısı doğanın uyarı sinyalidir: "Yemeyi kes! Onarmam gerekiyor; burada atık ve iltihap birikmiş.

Kalsiyum içermeyen besinleri çok fazla tüketmişsin=Et."

Romatizma ve Gut

Bu hastalıklarda mukus ve ürik asit daha çok eklemlerde birikmiştir. Et ağırlıklı beslenen kişinin vücudunda yoğun miktarlarda atık maddesi ve ürik asit birikmiştir. Kan dolaşımı açısından dokuların en hassas olduğu bölgelerden biri de eklemlerdir.

Mide Problemleri

Mide, hastalık yapıcı maddelerin vücuda girmesi bakımından merkezi bir önem taşımaktadır. Bu organın öğünler sonrasında gerçekleşen boşaltma yeteneğinin bir sınırı vardır. Her besin (en iyisi bile), midede sürekli olarak bulunan asitli mukusla karışmaktadır. İnsanın bu koşullara nasıl dayanabildiği inanılır gibi değil.

Guatr

Guatr, doğanın, büyük miktarlarda atık maddelerini akıllıca bir araya toplayarak bir depo haline getirmesidir. Bu deponun oluşturmasındaki amaç atıkların kan dolaşımına karışmasını önlemektir.

Ülser

Prensipte aynı amaca dayanmaktadır, ancak bu kez boşaltım dışarıya doğru gerçekleşir.

Kekemelik

Mukusun boğazda ses tellerini kısıtlayan özel bir birikimidir. Bu durumdan yakınan birçok hastayı bizzat iyileştirdim.

Karaciğer ve Böbrek Rahatsızlıkları

Bu organlar süngerimsi yapıdadır ve fonksiyonları da fizyolojik bir süzgece tekabül eder. O nedenle, mukusla tıkanması sıkça görülen bir durumdur.

Cinsel Hastalıklar

Bu hastalıklarda, mukus boşaltımı bu organlar kanalıyla gerçekleşir. Kolaylıkla tedavi edilebilirler. Frengi hastalığına sadece ilaç kullanımı bile neden olabilmektedir. Ne kadar çok ilaç kullanılmışsa -özellikle 3cıva-, tedavi de o ölçüde dikkatle uygulanmalıdır.

Göz ve kulak rahatsızlıkları

Miyop (uzak görmez) veya hipermetrop (yakın görmez) rahatsızlıklarının nedeni gözlerde oluşan tıkanmadır. İşitme sorunları bu organlarda meydana gelen birikimden oluşmaktadır. Aynı temel ilkeler çerçevesinde bizzat iyileştirdiğim bazı körlük ve sağırlık vakaları olmuştu.

Akıl hastalıkları

Akıl hastalığı olan her insanda, kan hücumunun yanı sıra özellikle beyninde tıkanmalar olduğunu ortaya çıkardım. Çıldırmanın eşiğinde bulunan bir adam dört haftalık bir oruç küründen sonra iyileşmişti. Oruç yöntemiyle hiçbir hastalık akıl hastalığı kadar kolay iyileştirilemiyor. Aklını yitiren birinin doğal dürtüsü yememesi gerektiğini söyler. Mukussuz besinle tedavi edilen bütün hastalıklarda, hastaların büyük veya küçük çapta zihinsel bozukluklarından kurtulduğunu tespit ettim. Oruç küründen sonra zihin daha da netleşiyor.

Düşüncelerin birliği, karmaşayı yok ediyor. Düşünce dünyasındaki kaos büyük ölçüde beslenmeden kaynaklanıyor. Bir insanda eğer normal olmayan bir şeyler göze çarpıyorsa, önce midesi incelenmeli. Zihinsel olarak hastalanan insanın beyninde fizyolojik bir gaz basıncı söz konusudur.

5. Bölüm

Sihirli Ayna





İnsanoğlu, medeniyetin getirdiği dejenerasyondan dolayı hasta olduğunda ne yapacağını bilemiyor. Hastalık, binlerce yıl önce "şifa adamı" için nasıl bir sırdıysa, modern tıp bilimi için de aynı gizemini korumaya devam ediyor. Aradaki fark, sadece "kötü ruhun" yerini "Bakteri"-Teorisinin almasıdır ve bu gizemli, yabancı gücün hâlâ onlara zarar vererek hayatı tehdit etmeye devam etmesidir.

Hastalık sizin olduğu kadar, benim şimdi açıklayacağım "sihirli aynaya" şimdiye kadar hiç bakmamış olan doktorlar için de hâlâ bir bilmecedir.

Hastalığın, vücudumuzda belli bir ağırlığıyla var olan ve dışarı atılması gereken bir yabancı madde olduğunu kanıtlayarak Natürizm büyük bir takdire layıktır. Kendi kendinizin doktoru olmak istiyorsanız veya insanları ilaçsız iyileştirmek istiyorsanız, gerçeği öğrenmek ve hastalığın ne olduğunu bilmeniz gerekiyor. Sizde kesin bulguların net bir tasavvuru oluşmadığı sürece kendinizi iyileştiremediğiniz gibi başkalarına da yardımcı olamazsınız. Doğanın bu kuşku götürmez gerçeği yine sadece doğanın kitabından öğre-

nilebilir, yani kendi vücudunuzda ya da benim deyimimle "sihirli aynada" yapacağınız deneylerle öğrenilebilir.

Hastalığı olan her insan veya oruçla ya da mukussuz diyetle iyileşme sürecini geçiren her hasta ya da sağlıklı insan, mukus atacaktır. Buna göre, insanların bütün gizli rahatsızlıklarının sebebi, dışarı atılamamış, gereksiz ve sindirilmemiş besin parçacıklarıyla tıkanmış doku sistemidir.

"Sihirli ayna" aracılığıyla hastalığınıza gerçek ve yanılgısız bir teşhis konulacaktır.

"Sihirli Ayna"

1. "Sihirli ayna", hastalığınızın, semptomlarınızın, rahatsızlıklarınızın adı ne olursa olsun, atık maddelerinin bölgesel bir birikiminden başka bir şey olmadığını kanıtlar.
2. Dil yüzeyindeki "dil pası" dediğimiz tabaka, organizmada var olan zorlanmanın genel bir göstergesidir. Bu zorlanma, kan dolaşımını mukusla engeller. Bu mukus idrarda bile görülür.
3. Katılaşmış mukus nedeniyle bağırsaklardan boşaltılamayan dolayısıyla sürekli olarak vücudu zehirleyen dışkı, düzenli bir sindirimi ve kan oluşumunu zorlaştırıyor.

Vücudunuzun içini, doktorların röntgen aletleriyle görebildiklerinden daha iyi görebilmek ve hastalığınızın nedenini veya daha önce fark edemediğiniz bedensel zayıflıkları veya zihinsel durumları tespit edebilmek için şunu deneyin: Bir-iki gün oruç tutun veya

iki-üç gün sadece meyve (portakal, elma veya herhangi bir sulu meyve) yiyin. Dilinizde yoğun bir tabakanın oluştuğunu fark edeceksiniz.

Bu durum akut bir hastalık geçiren birinde belirirse, doktor, "Sindirim bozukluğundan" bahsedecektir. Dil sadece midenin değil aynı zamanda tüm ince zar sisteminin de aynasıdır. Bu yoğun tabakanın günde birkaç kez temizlense bile yeniden ortaya çıkışı, midenin iç yüzeyinden, bağırsaklardan ve vücudun tüm boşluklarından gelen mukus ve diğer maddelerin miktarını göstermektedir.

Bu testin öncesinde ve sonrasında tuvalete çıktığınızda bu mukus göstergesini daha da şaşırtıcı bir şekilde fark edeceksiniz.

Oruç kürü uyguladığınızda doğanın ameliyat masasında olduğunuzu unutmayın, ancak bu ameliyatta neşter kullanılmaz. Oruca başlar başlamaz temizleyici boşaltım süreci hemen başlar, ve beklediğiniz sonuçlara ulaşmanız için bu kitaptaki bilgiler size gereken yardımı sağlayacaktır.

Oruç tuttuysanız, size alışık olduğunuz besin miktarını azaltmanızı, doğal, temizleyici, mukus oluşturmayan besinler (meyve ve karbonhidratsız sebze) yiyerek, vücudunuzun mukusu çözerek dışarı atabilmesi için ona yardımcı olmanızı öneririm. İşte gerçek iyileşme süreci budur.

Dilin yüzeyindeki bu "ayna", organizmada çocukluktan bu yana mukus oluşturucu yanlış besinlerle birikmiş olan fazlalığın yoğunluğunu yansıtır. Bu test sırasında idrarınızı incelecek olursanız, -idrarın birkaç saat bekletilmesi gerekir- çökelen büyük miktarlardaki mukusu gözlemleyebilirsiniz.

"Probleminizin" gizli nedeni olan kirliliğin ve atık maddelerinin gerçek miktarı inanılır gibi değil.

Her hastalık öncelikle kan dolaşımının, dokuların ve boru sistemin yerel bir tıkanıklığıdır. Ağrılar ve iltihaplanmalar fazla basınçtan dolayı ortaya çıkar; yüksek ateş veya iltihap sürtünme ve tıkanma sonucu gelişir.

Her hastalık bedensel bir tıkanıklıktır. İnsan organizmasının tüm boru sistemi, özellikle mikroskobik boyuttaki kılcal borular, günümüz medeniyetinin yanlış besiniyle kronik olarak tıkanmıştır.

Akyuvarlar atıktır ve batı medeniyetinde mukussuz kana ve kan damarına sahip bir kişi bile yoktur.4

Bu durum tıpkı hiç temizlenmeyen bir soba borusunun kurumuna benzer; hatta bundan da vahimdir, çünkü protein ve karbonhidrat içeren besinlerden geriye kalan atık maddeler zamanla katı hale gelmektedir.

Dokuların, özellikle hayati önem taşıyan akciğerler, böbrekler, bütün bezeler vs. gibi iç organların tipik özellikleri süngerimsi bir yapıda olmalarıdır. Zamk ve tutkal emmiş bir süngeri gözünüzün önüne getirin!

Natürizm, "bilimsel bulgu" dediği "tıbbi batıl inancından" arındırması gerekir. Asıl gerçek doğadan öğrenilir. Doğa sadece bir metotla, ORUÇ metoduyla iyileştirilebilen her hastalığı iyileştiriyor. İşte bu doğanın sadece bir hastalığı tanıdığını ve her vücutta en önemli faktörün atık, yabancı madde ve mukus (çoğu durumda ürik asit, kanın başka zehirleri ve doku bozulumu baş gösterdiğinde iltihap) olduğunu kanıtlıyor.

İnsan vücudunun ne kadar korkunç bir şekilde kirlendiğini görebilmek için tıpkı benim de şahit olduğum gibi binlerce oruç tutan insanı görmek gerekir. İnanılması güç olan gerçek şu ki: Bu kadar atık maddesi nasıl oluyor da vücutta depolanabiliyor? Soğuk aldığınızda ne kadar mukus attığınıza hiç dikkat ettiniz mi? İşte şimdi aklınızdan geçen ne ise, aynı görüntü bronşlarınızda, akciğerinizde, midenizde, böbreklerinizde, mesanenizde vs. de meydana geliyor. Hepsi aynı durumdadır. Vücudunuzun her bir parçasının görüntüsü süngerimsi dilinizin yüzeyine yansıyor.

Tıp bilimi, laboratuar incelemesi, idrar ve kan tahlili gibi "özel bir bilim" geliştirdi.

Elli yıl önce ünlü bir natürist şöyle demişti: "Her hastalık atıktır, yabancı maddedir." Ben ise, yirmi yıl önce söylediğimi bugün de yine tekrar ediyorum: Çoğu yabancı madde, yanlış besinler sonucu oluşur ve vücudu mukus şeklinde terk ettiğinde gözle görülür bir çeşit lâpa halindedir. Yenilen et, bozuluma uğradığında vücutta iltihaba dönüşür.

Gerçeği, oruç tutmaya başladıktan sonra fark edebildim. Böbrek hastalığımı tedavi etmeye çalışan natürist doktorumun itirazlarına rağmen oruç küründe ısrar etmiştim. Deney tüpünde yoğun miktarda protein belirdiğinde, doktor düşüncelerini yüzünden okuyabiliyordum. Ama bu bana şunu kanıtlamaya yetmişti: Doğanın ittiği, dışarı attığı her şey atıktır; bu ister protein, şeker, isterse de mineral veya ürik asit olsun. Yukarıda anlattığım olay 24 yıl önce olmuştu ama bu natürist doktor hâlâ besinler yoluyla protein takviyesinin gerekli olduğuna inanıyor.

Brightsch-böbrek hastalığında, idrarın kimyasal tahlili sonucu ortaya çıkan yüksek protein oranı şeklindeki tıbbi bulgu da diğerleri gibi yanıltıcıdır. Protein atımı, vücudun buna ihtiyaç duymadığı anlamına gelmektedir. Yoğun protein içeren maddelerle fazlasıyla beslenildiğine işaret etmektedir. Bu zehir üretici besini azaltmak yerine çoğaltma yönünde bir beslenme şekli sürdürülmektedir. Bu çoğaltma çabası da "kaybı" telafi etme düşüncesinden kaynaklanır. Oysa doğa sizi kurtarma gayretiyle proteini mümkün olduğunca dışarı atmaya çalışmaktadır.

Diğer önemli laboratuar testlerinden biri de idrarda beliren şekerdir, -Diyabet. Tıp sözlüğünde bu hâlâ bir "bilmecedir". Oysa hasta, kanın rahatlıkla kabul ettiği doğal tatlılar tüketmek yerine, yumurta', et, et yağı vs. besinlerle iyileştirilmeye çalışılır. Aslında hastanın kanı, doğal şekere ve doğal şeker içeren besinlere ihtiyaç duyar. Fakat ne yazık ki özellikle bu maddeler hastadan esirgenir.

Bütün kan testlerinin yanıltıcı olduğu uzun zamandır bilinen bir gerçektir.

Biz natüristler, doğanın öğretilerini kesinlikle görmezden gelemeyiz, çocukluğumuzdan bu yana beynimize kazınmış olan yanılgılardan vazgeçmek ne kadar zor olsa da. Karışıklığa neden olan hatalardan biri de hastalıklara tek tek isim verilmesidir. Hastalığın ismi hiç önemli değildir, bu nedenle doğal tedavinin başlangıcında hiçbir değer taşımazlar. Özellikle oruç ve diyette. Her hastalık yabancı maddeler nedeniyle oluşuyorsa, (ki bu kesin), bilinmesi gerekenler şunlardır: Hastadaki fazlalığın hacmi ve organizmanın yabancı

maddeler tarafından ne ölçüde kısıtlandığı (Bölüm 6'ya bakınız). Tüberküloz veya kanser hastalıklarında ise, dokunun bozulup bozulmadığına bakmak gerekir.

Hastalarımdan yüzlercesi bana gittikleri her doktorun farklı teşhislerde bulunduğunu ve rahatsızlıklarına değişik isimler koyduğunu belirtiyordu. Ben onları her zaman şu sözlerle şaşırtırdım: "Ben sizin probleminizi çok iyi biliyorum. Yüzünüzden teşhis edebiliyorum, ve bunu birkaç günlük oruç kürüyle "sihirli aynada" kendiniz de görebileceksiniz."

Teşhis Denemesi

Bu bölümün başında da söz ettiğim gibi iki- üç gün oruç tutmanız gerekir. Kilolu bir hastanın oruç sırasında mutlaka sıvı alması gerekir. Dilin yüzeyi, vücudun iç görünümünü açıkça yansıtacaktır, ve hastanın nefes kokusu da bozulmanın ne ölçüde yoğunlaştığını gösterecektir. Hatta ağırlıklı olarak tüketilen besinin ne olduğunu tespit etmek bile mümkün olabilecektir!

Bir oruç kürünün başlangıcında vücudun herhangi bir yerinde ağrı söz konusuysa şundan kesinlikle emin olabilirsiniz ki, o ağrıyan yer sizin zayıf noktanızdır ama henüz yeterince ilerlememiş bir semptom olduğu için doktor muayene sırasında bunu fark etmemiş olabilir.

Atık maddeler, mukus tabakalarıyla birlikte idrarda belirecektir. Mukus, burun, boğaz ve akciğerler yoluyla olduğu gibi dışkılama yoluyla da dışarı atılacaktır. Oruç sırasında hasta kendini ne kadar zayıf hissediyorsa, vücudundaki yük de o kadar büyüktür ve yaşam enerjisi de o oranda azdır.

Bu teşhis testi size problemin nerede olduğunu ve ölçülü, radikal bir Geçiş diyetiyle nasıl ortadan kaldırılacağını gösterir. Bu aynı zamanda oruca devam etmenin gerekli olup olmadığını da belirler.

Bu test, doğal tedavinin, fiziğin, kimyanın vs. gelişiminin temelini oluşturur. Doğaya sorulan bir sorudur bu, ve doğa her zaman ve her yerde kesin cevabı verir.

Hastada asabiyet veya kalp rahatsızlığı gibi bir belirti ortaya çıktığında, vücudunda ilaçların depolandığından kesinlikle emin olabilirsiniz. Tüberküloz hastalığı olan bir hasta, kısa bir oruç küründen sonra öylesine yoğun bir mukus boşaltır ki, onu yumurta ve süt gibi "iyi ve besin değeri yüksek" besinle iyileştirmeye çalışmak, yapılacak en aptalca şey olur.

Teşhis testinin açıklaması budur. Bu basit yöntemden başka hiçbir yöntem vücudun iç durumunu bu kadar kesinlikle gösteremez. Vücudun içerisinde neler meydana geldiğini hiçbir alet bu kadar iyi teşhis edemez. Muayenelerin hiçbiri kesin bir bilgi vermez, o yüzden de güvenilir değildir.

Doğanın aynası, vahiyi, kanıtları... tüm bunların gerçek anlamını bilmediğiniz sürece hepsi "sihirbazlıktan" öteye gitmez. Doğa size her şeyi tüm "bilimsel teşhislerden" daha açık, kesin ve tüm mükemmelliğiyle gözlerinizin önüne serer.

Hastalıkların Önceden Bilinmesi

Şimdi de sıra hastalıkları önceden kestirme konusuna geliyor. "Gizli" bir hastalıktan bahsedilir. Herkesin, kendisini "sağlıklı" sanan her insanın gizli bir hastalı-

ğı vardır ve doğa, çocukluktan bu yana birikmiş olan atığı dışarı atmak için sadece uygun zamanı bekler.

Soğuk algınlığı veya "Grip" gibi ciddi bir "şokun", vücudun boşaltım yapabilmesi için bir başlangıç olduğunu herkes bilir ama buna anlam veremez. Ne var ki, doğanın bu genel temizlik girişimi doktorun önerisiyle talihsizce engellenir. Böylece hasta yemek yemeye ve ilaç almaya devam eder. Ama bu sadece boşaltımı engelleyerek akut ve kronik rahatsızlıklara neden olur.

Her insanın, özellikle otuz ila kırk yaşlarındaki kritik dönemde birkaç gün oruç tutması gerekir. Bu sayede "sihirli ayna" aracılığıyla gizli hastalıklarının boyutu hakkında bir şeyler öğrenebilir. Zayıf noktalarını ve bu zayıf noktalarının nerede olduğunu bilmesi kendi yararınadır. Hastalıkların önceden bilinmesi işte budur. Sigorta şirketleri buna inanmış olsaydı riskleri tahmin etmekte gerçekten güvenilir bir metotla donanmış olurlardı.

Dil iyice temiz hale gelene kadar oruç tutmak çok tehlikelidir. Kısa bir oruç küründen sonra yenilen "adam akıllı" bir öğünden sonra dilin neden temiz bir görünüm aldığını, ama meyve veya mukussuz besin alındığında neden bir tabakanın oluştuğunu kim açıklayabilir? İşte "sihirli aynanın" şimdiye kadar açıklanamayan sırrı budur. Bunun çok basit bir açıklaması vardır: Boşaltım süreci, yani atık atma süreci, alınan yanlış besinle kısa bir süre için engellenir ve bunu bir sonucu olarak da kendinizi bir süre iyi hissedersiniz. Bu süre içerisinde bu "sihirli ayna" bile sizi aldatabilir ve siz vücudunuzun gerçekten arındığına inanabilirsi-

niz. Oysa doğal besine geri döndüğünüzde öyle olmaz. Normal insanın, vücudunun gerçekten "yabancı maddelerden" arınabilmesi için bir ila üç yıl kadar sistematik bir oruç kürüne ve doğal, arındırıcı besine ihtiyacı vardır. Bu süre içerisinde vücudunuz iç ve dış yüzeyinden sürekli olarak atık maddeleri dışarı atacaktır. Derinizin her gözeneğinden, idrar kanalından, kalın bağırsağınızdan, gözlerinizden, kulaklarınızdan, burnunuzdan ve boğazınızdan sürekli olarak -gerek sıvı gerekse kuru (kepek) halde- yabancı maddeler dışarı atılacaktır. Dolayısıyla hastalıklarla, "kronikleşmiş" büyük miktarlardaki atık maddelerinin, birbirleriyle doğrudan bir ilişkisi vardır. Bu "kronik hastalık" yüzünden size şimdi anlatacaklarımın abartılı olmadığını anlayacak ve bana hak vereceksiniz:

Medeniyetin başından bu yana insanların bedensel ve zihinsel her çeşit hastalığının bulguları, ne gibi belirtiler gösterirse göstersin, temelde aynı nedene bağlı olduğunu kanıtlıyor. İstisnasız hepsi aynı koşullar sonucu oluşuyor: Atık, yabancı madde, mukus ve toksinler.

Atık, pislik, mukus, koku... bu kronik tıkanma için "iç kirlilik" nitelendirmesi çok hafif kalır. Doğru olan terim "görünmez atık"dır.

6. Bölüm

Yaşam Formülü



Yaşam Gücünün Sırrı

Y=G-A (Y eşittir G eksi A). İşte yaşam formülü budur. Fakat aynı zamanda buna ölüm formülü de diyebilirsiniz.

Y - ***Yaşam gücü nü*** simgeliyor.

G veya siz buna X de diyebilirsiniz; burada bilinmeyen ***güç***'tür, ki bu ***güç***, insan mekanizmasının çalışmasını sağlar, onu hayatta tutar, ona hareket etme yeteneğini, kuvvetti verir, ve onun, vadesi şimdiye kadar henüz bilinmeyen uzun bir süre boyunca, hiçbir besin almadan ayakta durabilmesini sağlar!

A'nın anlamı ***ağırlık***, engel, yabancı madde, kanın zehirlenmesi, mukustur. Yani kastedilen, başta kan dolaşımı olmak üzere, iç organların fonksiyonlarının ve insan makinesinin genel sistemini engelleyen tüm iç kirliliktir.

Bu sembollere baktığınızda, A'nın G'den daha büyük olduğu noktada insan makinesinin çalışmaya son vermek zorunda kalacağını tahmin edebilirsiniz.

Bir mühendis E=G-S formülüyle bunu kesin olarak hesaplayabilir ve bunun anlamı da makineden sağlanan ***enerji*** (E) miktarının, (S) ***sürtünme*** ortadan kalkmadıkça G'ye (güce) eşitlenemeyeceğidir.

İdeal bir makinenin üretimindeki en dahiyane fikir, mümkün olduğunca az sürtünmeyle çalışabilirliğini sağlamaktır. Bu esas oluşturucu ana fikri insan makinesine uyarladığımızda, tıbbi fizyolojinin bu konuda bilgisiz olduğunu ama Natürizm'in iyileştirmek için doğru yolu izlediğini görebiliriz, çünkü Natürist tedavilerde, ağırlıklar, yani yabancı, engelleyici maddeler, mukus ve toksinler vücuttan dışarı atılmaya çalışılır.

Fakat yaşam gücünün gerçekte ne anlama geldiğini ve hangi büyüklüğe varabileceği, mutlak sağlığın ne olabileceği, bugüne kadar açıklanamamış ve ispatlanamamıştır. Okuyacağınız bölümlerde sizlere kan dolaşımı, kan bileşimi ve metabolizmayla ilgili tıbbi yanılgıları baz alarak, tamamen ***'Yeni Bir Fizyoloji'***yi (konusu vücutta meydana gelen yaşam aktiviteleri olan öğreti) tanıtmaya çalışacağım. Bu amaçla, sizin öncelikle canlılığın, yaşam gücünün aslında ne anlama geldiğini anlamanız gerekir.

Bilim, yaşam gücünün sırrına henüz erişememiştir. Gerçeği, çok basit ve olağan bir açıklamayla öğrendiğinizde çok şaşıracak ve bunun asıl ***gerçek*** olduğuna kendiniz de kanaat getireceksiniz. Şu gerçeği aklınızdan çıkarmayın: "Göremediğimiz ve basit bir çıkarımla kavrayamadığımız her şey safsatadır, bilim değildir!"

Her şeyden önce insan makinesi, genel olarak -kemikler hariç- et ve dokudan oluşan bir lastiğe benzer,

elastik ve süngerimsi maddeden oluşmuş bir hava-gaz-makinesi olarak da ele alınabilir.

Bir başka olgu da bu makinenin kan ve başka yaşamsal sıvı devir dayımı ile ***hava basınçlı bir pompa sistemi gibi*** çalışmasıdır. 400 yıldan bu yana geleneksel fizyoloji tarafından öğretilenin aksine, ***POMPA GÖREVİ GÖREN KALP DEĞİL, AKCİĞERLERDİR VE KALP, BU POMPANIN VENTİLİDİR !***

Bir diğer gerçek de -ki bu neredeyse hep gözden kaçırılmıştır- atmosferin otomatik dış basıncıdır. Bu basınç 1 cm2 ye (kareye) 1 kg etki yapmaktadır. Her nefes verişimizde akciğerlerimizde bir vakumlama gerçekleşir. Bir diğer deyişle, insan organizması, genel olarak otomatik bir düzenle çalışır; vakumlanmış vücuda atmosferin uyguladığı karşı basınçla havayı içeri çeker sonra da kimyasal değişikliğe uğrattığı bu havayı dışarıya verir.5

Bu da canlılıkla, yaşam gücüyle gerçekleşir. Sizi hayatta tutan G-güçtür. Hava olmadan beş dakika yaşayamazsınız!

Fakat bilinmeyen gerçek, -ki buna "sır" da diyebiliriz- bu "makinenin", atmosferik basınca rağmen otomatik olarak çalışabilmesidir, ki bu da sadece elastik bir maddeden yapılmış olması ve yaşamsal öneme sahip bir germe kuvvetiyle gerilip yeniden toparlanabilme özelliğinin olabilmesidir.

İşte bu iki gerçek, G'nin yaşam gücüyle olan ilişkisinin sırrını açıklıyor.

Kimyacı Hensel, kimyasal-fizyolojik formüllerle dokuların bu canlı elastik özelliğinin, kireç-şeker-bileşimine dayandığını kanıtlamıştır.

Latince bir sözcük olan "spira" öncelikle hava sonra da ruh anlamına gelir. Yani "Tanrının nefesi", ki bu gerçekten de taze havadır. Nefesin yaşam anlamına geldiği söylenirdi; gerçekten de bedensel hareketler ve nefes egzersizleriyle yaşam gücünüzü ve sağlığınızı daha da ileri bir düzeye getirebilirsiniz. A'yı (ağırlık) daha yüksek hava basıncı ve karşı basınçla bertaraf edebilirsiniz. Ayrıca, yabancı maddelerin oluşturduğu ağırlıkları yerel, bedensel hareketlerle dışarı atabilirsiniz. Bu hareketlerin ne tür egzersizler olabileceği önemli değil. Bu şekilde yabancı maddeler dışarı atılır, dolayısıyla dokulara daha fazla "hava basıncı" ve titreşim verilerek kan dolaşımı yapay olarak hızlandırılır ve hastalıklar hafifletilmiş olur. Ancak, G'yi (gücü) belirli bir süre için yapay olarak artırırken, bu arada yaşamsal önemi olan karşı basınç fonksiyonunu azaltıyor ve dokuların elastikiyetliğini zayıflatırsınız. Başka bir deyişle, G'yi (gücü) artırırken Y'yi (yaşam gücü) azaltıyorsunuz, çünkü bu durum sadece Y'nin kaybıyla gerçekleşebiliyor. Sürekli olarak gerilen lastik bir bandın sonunda ne hale geleceğini bilirsiniz; elastikiyetliğini kaybeder.

Bu şekilde hastalıkları hafifletirsiniz ama yaşam gücünü de yavaş yavaş azaltırsınız, özellikle akciğer, karaciğer, böbrek gibi fazlaca elastikiyete sahip organların gücünü. Hastalığı hafifletiyorsunuz ama tamamen iyileştiremiyorsunuz. Ağırlıkları ilaçlarla çözmeye ve atmaya çalışıyorsunuz, ama bu arada hep yaşam gücünüzden oluyorsunuz. Tüketime son vermediğiniz sürece, yani atık maddelerini; mukus oluşturucu, hastalık yapıcı, doğal olmayan besinleri tüketmeye devam ettiğiniz sürece, yaşam gücünüzü azaltmaya da devam ediyorsunuz demektir.

Bir makineyi hiç hızlı bir şekilde sürekli olarak sallayıp, sarsarak temizlemeye çalışır mıydınız? Hayır! Önce onu çözücü bir sıvıyla temizlerdiniz sonra da yakıt maddesini değiştirirdiniz.

İşte beslenme öğretisinde de aynı durum söz konusudur: *EN İYİ BESİN NEDİR?* Hangi besin daha fazla enerji, dayanıklılık, sağlık ve yaşam gücü verir? Hangi besin hastalıklara ve yaşlılığa neden olur? Yaşam gücünün özü nedir? Nefes egzersizleri mi? Hareket mi? Mükemmel bir zihin mi yoksa doğru besin mi?

Benim formülüm, yaptığım bu benzetme, açıklayıcı cevabı veriyor ve problemin tüm bilmecesini çözüyor. Öncelikle her tür besin alımını azaltarak veya gerekirse tamamen keserek (oruç tutarak), A'yı (ağırlık) azaltmalısınız. İkincil olarak da mümkün olduğunca ağırlığa neden olan mukus oluşturucu besinlerden uzak durmalısınız. Tüketmeniz gereken besinler, çözücü, temizleyici ve ağırlığı giderici özelliğe sahip besinlerdir. Ancak bu şekilde G'yi (gücü) artırabilirsiniz. Bu da G'nin çalışmasının, sınırsız, yorulmak bilmeyen güç kaynağı hava basıncının, engellenmemesi anlamına gelmektedir. Yani canlılık, insan ve hayvan yaşamının gerçekleşmesi, hava basıncının sağladığı, engelsiz, mükemmel kan dolaşımına ve hayati önem taşıyan dokuların elastikiyetine bağlıdır. Yaşam fonksiyonları için gereken karşı basınç da doğru besinlerden kazanılır.

G (güç) sonsuzdur, sınırsızdır ve her yerde, herkeste aynıdır ama çalışmasının ölçüsü ve hızı, biriken ağırlıkla birlikte yavaşlar. Fazla ve yanlış yemek, otomatik olarak dokuların karşı basıncım azaltır.

Yaşam gücünün doğrudan yemek veya doğru beslenme bağlı olmadığını belki şimdi biraz daha görebiliyorsunuz. En iyi besin maddelerinden fazla miktarda yediğinizde, -ki özellikle de vücudunuz atık ve toksinlerle tıkanmışsa-, bu besinler kan dolaşımınıza saf haliyle ulaşamayacak, güç sağlayıcı yaşamsal maddelere dönüşmeyecektir. Mukus ve toksinlerle karışarak, aksine yaşam gücünüzü engelleyecektir. Bu durumda A (ağırlık), G'den (güç) fazla olacaktır. Vücut A'yla (ağırlık) tıkalı olduğu sürece, G'yi (güç) veya Y'yi (yaşam gücü) artırmak amacıyla besin değerlerini hesaplamanın ne kadar gereksiz olduğunu sanırım şimdi daha iyi anlıyorsunuzdur.

Bu problem benim yöntemimle çözülmektedir. Bu yöntem, düzenli aralıklarla uygulanan kısa oruç kürleri ve arındırıcı, besin değeri olmayan, mukussuz veya az mukuslu öğünlerden oluşuyor. Oysa genel kanı şudur: Hasta bir insanın Y'sini (yaşam gücünü) artırmak için besin değeri yüksek daha fazla besin gereklidir. A'yı (ağırlık), doğru ve kişiye özel düzenlenmiş öğünlerle gidermeye çalışın. Oruçtan sonra G (güç), engelsiz hareket ettiği için otomatik olarak artar. "Mukussuz" beslenmenin, doğru besini bilmekten başka bir şey olmadığı inancının ne kadar yanlış ve yetersiz olduğunu sanırım şimdi daha iyi anlayabiliyorsunuzdur.

Yapılan bazı oruç kürlerinin, meyve diyetlerinin ve başka doğal tedavilerin neden başarısızlıkla sonuçlandığı, işte bu yüzdendir. *UZMAN OLMAYAN İNSAN SONUNDA MUTLAKA KÖR BİR NOKTAYA DAYANIR*. Bunu daha açık şöyle açıklayabiliriz: Kişi bu doğal yöntemlerle A'yı (ağırlık) hızlı bir şekil-

de çok fazla miktarlarda bertaraf ederek kendini bir süreliğine "iyi" hissediyor, ancak çözülme süreci gittikçe daha da derinlere iniyor -A kana karışıyor- bu kez kendini berbat, zayıf hissediyor; bu yüzden de eski beslenme düzenine geri dönüyor. Bu beslenme düzeniyle birlikte ağırlıkların dışarı atılması sona eriyor, kişi kendini yine iyi hissediyor ve zayıf düşmesinin sorumlusu olarak da mukussuz besini görüyor. Yanlış besini de sağladığı olumlu etkisinden dolayı doğru kabul ediyor. Bu yönteme olan güvenini tamamıyla kaybediyor ve tüm ciddiyetiyle, "Denedim, ama yanlıştı." diyor. Tamamen bilinçsizce bu yöntemi sorumlu tutuyor, oysa bütün suç kendisindedir. Bu durum, beslenme uzmanları ve natüristler için bile bir handikaptır. İşte size açıklamaya çalıştığım bu noktayı aklınızdan hiç çıkarmamanız gerekiyor. Bölüm 8'de bu sır detayıyla açıklanacaktır.

Birçok insan daha tecrübeli olabilir, ama benim gibi çok az insan, yaşam gücünün, enerjinin ve kuvvetin besinlerden kaynaklanmadığını biliyor! Onlar buna uykuyla ulaşabileceklerine inanıyor. Yıllar süren oruç ve beslenme deneyimlerimden öğrendiğim ve kanıtlamış olduğum bilgileri, "Gençleşme" adlı kitabımda bulabilirsiniz. Özetle şu maddeleri kapsamaktadır:

Birincisi: Yaşam gücü doğrudan besinlere bağlı değildir, daha çok insan makinesinin, mukus ve toksin gibi engellerle ne derece kısıtlandığı ve "tıkandığına" bağlıdır.

İkincisi: A'yı (ağırlık) ortadan kaldırmak için G'yi (güç) yapay olarak artırmak, dokuları fiziksel mü-

dahale yoluyla sallamak ve titretmek, her zaman Y'nin (yaşam gücü) kaybına neden olmaktadır.

Üçüncüsü: G (güç) yoluyla enerji, bedensel ve zihinsel verim, dayanıklılık ve sağlık. Tek başına hava ve su muhteşemdir, ve her türlü hayal gücünün ötesinde bir şeydir, yeter ki, G (güç), tamamıyla arınmış bir vücutta, A'sız (ağırlık), engelsiz ve sürtünmesiz kullanılabilsin.

Dördüncüsü: İnsanın besinsiz yaşayabilmesinin sınırı ve ne zaman yine katı besine ihtiyaç duyabileceği henüz bilinmemektedir.

Beşincisi: Havanın ve belirli bir miktar da su buharının yanı sıra, G'nin bileşimi, arınmış bir vücutta sonsuzluktan gelen şu etki maddeleriyle daha da güçleniyor:

Elektrik, ozon, ışık (özellikle güneş ışını) ve koku (meyve ve çiçeklerin kokusu).

Ayrıca, böylesine doğal ve arınmış koşullar altında havadan azot alınması da mümkündür.

İleriki bölümlerde sizlere yeni bir fizyolojiyi açıklayacağım, çünkü "mukussuz şifa diyeti"nin nasıl etki ettiği, tüm mükemmelliğiyle nasıl çalıştığını böylece daha iyi öğreneceksiniz. Bu amaçla, "yaşam gücünün sırrını" sizlerle paylaşacağım.

7. Bölüm

Yeni Fizyoloji – I



Artık Canlılığın ne anlama geldiğini ve hayvansal yaşamın otomatik olarak hava basıncı ve karşı basınçla nasıl çalıştığını bildiğinize göre (balıklarda da aynı şekilde işliyor, sadece bu kez havanın yerini su alıyor), geleneksel fizyolojinin, yani yaşam fonksiyonlarını inceleyen bilim dalının nasıl yanlış hareket ettiğini de göreceksiniz. Geleneksel fizyolojinin doğru olarak baz aldığı yanılgıları "Yeni Fizyoloji" ile sizlere anlatmaya çalışacağım:

1. Kan dolaşımı teorisi
2. Metabolizma ya da maddelerin değişimi
3. Yüksek oranda protein ihtiva eden besin maddeleri
4. Kan bileşimi
5. Kan oluşumu

Kan Dolaşımıyla İlgili Yanılgı

Tıbbi ve patolojik Fizyoloji, hastalıkları ve nedenlerini mikroskop altında bulmaya çalışıyor. ***Bakteri ve Virüs Teorisi*** şimdilerde "moda". Bilim adamları, kan dolaşımıyla ilgili yanlış görüşlerini değiştirmedikleri

sürece, hiçbir zaman gerçeği öğrenemeyecek ve hastalığın ne olduğunu bilemeyeceklerdir.

Daha önce de belirttiğim gibi kan dolaşımını motive eden organın akciğer olduğu gerçeği hep gözden kaçırılmıştır. Kanın sirkülasyonu da kalbi motive eder, tıpkı bir makinenin ayar ventili gibi. Bilinenin aksine, kan akımını sağlayan kalp değildir, aksine kalbi çalışmasını sağlayan kan akımıdır. Bunu aşağıdaki bilgilerle daha iyi anlayacaksınız:

1. Hava basıncını nefesinizi güçlendirerek artırdığınızda, kan dolaşımını hızlandırırsınız, dolayısıyla kalp atışınızı da hızlandırırsınız.
2. Kan dolaşımınıza herhangi bir uyarıcı zehir (örneğin, alkol) karıştırdığınızda, kalp atımını hızlandırırsınız. Sinir ve kas gevşetici bir zehir (örneğin, Digitalis) karıştırdığınızda ise, kalp atımını yavaşlatırsınız. Doktorlar bunu çok iyi bilir, ama bu bilgilerine rağmen, kalp kasında bulunan gizemli bir gücün kan dolaşımını motive ettiğine inanır.

Bazı ünlü mühendisler bu yeni fizyolojiyi öğrendikten sonra benim görüşüme katılıyorlar ve kalbin bütün makineler için örnek gösterilebilecek bir ventil olduğunu belirtiyorlar.

Kanın sirkülasyonu kalbi yönlendirildiğine göre, kalbin kan dolaşımını kontrol ettiği, mantıksal olarak nasıl kanıtlanabilir?

Dağa tırmanmak veya koşmak gibi bedensel hareketler, yani hava basıncının yükselmesi, kalbi hızlandırır, çünkü ventilin çalışma hızı basınca bağlıdır.

400 yıl önce Prof. Wm. Harvey tarafından Londra'da kurulan fizyoloji biliminin bize öğretmiş olduğu

kan dolaşımının aslında hiç de varolmadığını, otuz yıl önce, İsviçreli bir araştırmacı, fizyoloji konusunda uzman olmamasına rağmen, hayvan deneyleriyle kanıtlamıştır. Tabi ki geleneksel tıp, bu İsviçreli araştırmacıyı dikkate almamıştır. Bir "bilim dalı" nasıl yanılabilir?

Metabolizma

Metabolizma ya da "vücuttaki madde değişimini inceleyen bilim" kadar insanlığa empoze edilen daha mantıksız bir öğreti yoktur. Yanlış hücre teorisi ve oldukça saçma olan protein teorisini doğuran bu öğretidir. Bu protein teorisi yok edilmedikçe tüm Batı dünyası yeryüzünden silinip süpürülecek.

Vücut hücrelerinin yaşam boyunca mütemadiyen temel öğesi olan protein maddesini kullandığı ve bu yüzden sürekli olarak yüksek oranda protein içeren besinlerle telafi edilmesi gerektiği görüşünü, oruç kürü uygulayan yüzlerce insan üzerinde yaptığım araştırmalarla açıkça çürütülmüştür.

Durum aynen şöyledir: Tıbbın metabolizma dediği şey, mide boşalır boşalmaz atık maddelerinin vücudu terk etme işlemidir. Tıp bilimi, oruç tuttuğunuz vakit, kendi etinizin öz maddesiyle yaşamaya devam ettiğinize gerçekten inanıyor. Dr. Kellogg bile vejetaryen birinin oruç tuttuğu vakit bir etobura dönüştüğünü düşünüyor. Ve natüristler de prensipte bu tıbbi yanılgıları benimsemiş görünüyor. Yaygın olan görüşe göre, insan makinesi bir dakika bile katı besinsiz, proteinsiz ve yağsız çalışamaz. Bu düşünceden yola çıkarak, oruç tutan insanın vücudundaki tüm yağların ve proteinlerin tükenerek, sonunda açlıktan öleceği gibi saçma bir düşünceye varılıyor.

Ortaya Çıkardığım Sonuçlar

Zayıf insanlar, kilolu insanlardan daha kolay ve daha uzun süre oruç tutabilir. Adeta deri ve kemikten oluşan dünyanın en zayıf insanları olan Hint-fakirleri, en uzun süre ve pek de rahatsızlık duymadan oruç tutabilen insanlardır. Buna göre "kendi vücudunu tüketmek" gibi bir düşünce nasıl açıklanabilir? Şunu da ortaya çıkardım: Vücut atıklardan (mukustan) ne kadar arınmışsa, oruç da o kadar kolay ve uzun süre tutulabilir. İşte bu yüzden oruç kürleri öncesinde, atık boşaltımını kolaylaştırıcı bir diyet uygulanmalıdır.

Bir dünya rekoru olan 49 günlük oruç kürünü ancak bu bahsettiğim ön hazırlık döneminden sonra başarabildim. Bu hazırlık dönemi, uzun süre uyguladığım sıkı bir mukussuz besin diyetinden ibaretti. Yani sizlere anlatmak istediğim şu; siz de kolaylıkla ve çok daha uzun bir süre oruç tutabilirsiniz, yeter ki, vücudunuz mukus ve toksinlerden arınsın, bu da yemek yemeyi azalttığınız veya tamamen kestiğiniz zaman mümkündür. Hiçbir canlı hücreniz vücudunuz tarafından dışarı itilmez, yakılmaz veya tüketilmez! Arınmış, ağırlıklardan kurtulmuş bir vücutla, sadece su ve hava tüketerek rahatlıkla oruç tutabilirsiniz! Açlıktan ölme sınırının gerçekten nerede başladığı henüz bilinmiyor! Katolik kilisesi, azizlerin onlarca yıl oruç tuttuğunu iddia ediyor. Metabolizma konusundaki tıbbi yanılgıya göre, hücrelerin, (ki artık siz de biliyorsunuz, hücrelerin "yakılması" gibi bir durum yoktur) protein içeren besinlerle yenilenmesi gerekiyor. Gerekli görülen bu besinlerin çoğu, tahrip edici ısı işlemiyle (kaynatma, pişirme vs.) ölü ve bozulmuş hale

gelen etten oluşuyor! Şu bir gerçek ki, bu şekilde az veya çok, organizmanızda mukus şeklindeki atıkları gittikçe çoğaltıyorsunuz. Bu birikim, hastalıklarınız için uygun olan zemini yavaş yavaş hazırlıyor ve sonunda da ölümünüze neden oluyor. Görünüşe göre, insanoğlunun tasavvur gücü bu öğretinin saçmalığını ve getireceği sonuçları kavrayacak kapasitede değil, çünkü bu öğretiler sonunda herkesi, tüm insanlığı yok edecek.

Birçok insan, her gün tükettiği "iyi yemekle" kilo aldığını, dolayısıyla sağlığını bu şekilde koruduğuna inanıyor. Tıp dünyasında da bu inanç yaygındır. Bu "sağlıklı" insan, -düzenli olarak tuvalete çıktığı halde- kalın bağırsağı tüm dışkılarından arındığı vakit 2,5 ila 5 kilo kaybeder. İşte kaybolan bu kiloya "sağlık" deniyor.

Doktorların sağlık dediği şey işte bu dışkı ağırlığıdır! Sağlığınız ve yaşamınız için bundan daha saçma, yanlış ve aynı zamanda tehlikeli bir şey olabilir mi?

8. Bölüm

Yeni Fizyoloji – II



Yoğun Protein İçerikli Besinler

Geçen yüzyılda, natüristlerin hareketi baş gösterdiğinde ve etsiz beslenme düzeni yaygınlaşmaya başladığında, tıp dünyası matematiksel hesaplarla insanların bedensel ve zihinsel yeteneklerini koruyabilmesi için günlük olarak belirli miktarlarda protein almak zorunda olduklarını kanıtlamaya çalışmıştır. Başka sözlerle ifade edilecek olursa; ne zaman biri kendini kötü hissetse, çabuk yorulduğunu veya hasta olduğunu söylese, doktorlar, adeta bir modaymış gibi insanları doğa kanunlarının tam tersine yönlendirmeye çalışıyorlardı. Bölüm 6'da yaşam gücünün ve verimliliğin nedenini öğrendiniz, dolayısla hasta bir vücudun besinsiz, özellikle de proteinsiz daha da güçlenebileceğini artık biliyorsunuz.

Protein içerikli besin maddeleri bir süre için bir canlılık verir, çünkü bu maddeler insan vücudunda hemen toksinlere dönüşür. Hayvansal gıdalın yüksek ısılarda zehre dönüştüğü bilinen bir şeydir. Tıpkı insan vücudunda olduğu gibi.

Günümüzün bilginleri öylesine ileri gidiyorlar ki, insanların biyolojik olarak etoburlar sınıfına ait olduğunu kanıtlamaya çalışıyorlar. Oysa evrim teorisine göre insan, maymunlar sınıfına girmektedir, ki bu da onların sadece meyve ve bitki yediğini, yani otobur olduğunu gösterir.

Yetişkin bir insanın, geleneksel fizyolojinin dayattığı protein miktarına neden gerek duymadığını gösteren asıl kanıt zaten Anne sütüdür. Anne sütü % 2.5-3 oranında protein ihtiva eder, ki doğa sadece bu kadarla yeni bir insan vücudu için gereken temeli yaratır.

Bozulmamış, harcanmamış ve "tüketilmemiş" bir şeyi yerine koyma çabasıyla daha fazla yanlış yapılmaktadır. Bunu önceki bölümde, metabolizma hakkındaki tıbbi yanılgı konusunda öğrenmiş bulunuyorsunuz. Metabolizmayla ilgili bu yanlış görüş, tamamıyla geleneksel fizyolojinin kurucusu olan "bilim adamlarının" kimya ve özellikle de organik kimya konusundaki eksik bilgilerinden kaynaklanmaktadır. Yaşam, protein oluşması için protein tüketmek gibi saçma bir düşünce temelinde değil, fizyolojik ve kimyasal değişim bakımından metabolizma temelinde gerçekleşiyor. Örneğin, ineğin süt üretebilmesi için süt içmesi mi gerekir? İsviçre'nin Basel üniversitesinde fizyolojik kimya dalında ünlü bir uzman olan Prof. Dr. von Bunge, -ki onun kitapları tıbbi öğretilere dayanmıyor- yaşamın, yani yaşam gücünün, maddelerin (besin maddelerinin) değişimi temelinde gerçekleştiğini, böylece gücün, ısının ve elektriğin açığa çıkarak, vücutta verimliliğe, performansa dönüştüğünü söylüyor.

Yukarıda madde halinde değindiğim kan oluşumuyla ilgili ileriki bölümde, insan vücudunda maddelerin belirli bir dönüşüme uğradığını ve başka besin parçacıklarının dönüşümüyle proteinin nasıl ortaya çıktığını göreceksiniz. Maddelerin dönüşümü, eski hücrelerin yenisiyle değiştirilmesi yoluyla gerçekleşmiyor. Mineraller, hayvan ve bitki yaşamının temel taşlarıdır, ve bahsedilen bu değiş-tokuş sistemi, hiç de şimdiye dek öğretildiği şekilde gerçekleşmemektedir.

Ağırlıklı olarak etle beslenen birinin, vejetaryen beslenen "karbonhidrat tüketicisinden" neden daha uzun ömürlü olabileceğini, bölüm 6 yı okuduktan sonra herhalde daha iyi anlıyorsunuzdur. Et tüketicisi, az miktarlarda yediği hayvansal besin maddeleriyle vücudunda daha az katı ağırlık maddeleri üretir, fakat karbonhidrat tüketicisinin ilerde ortaya çıkabilecek hastalıkları çok daha tehlikelidir, çünkü o vücudunda et tüketicisinden daha fazla toksin, irin ve ürik asit biriktirir.

İnsan beslenmesindeki gerçeği öğrendiğinizde, fizyologların, insanlara bilinçsizce standart bir protein miktarını -ki bu miktar gün geçtikçe azalıyor- dayatarak nasıl bir yanlışlığa neden olduklarını siz de göreceksiniz. Onlar kadar ilerleme yanlısı olan "beslenme uzmanları" da o büyük Bilinmeyenden, yani insan vücudundaki atıktan habersizce bazı yargılarda bulunuyorlar. İnsanoğlu binlerce yıl boyunca besin değerleri listesi olmadan çok daha sağlıklı yaşamıştır. Doğrusu, bu fizyologlardan birinin bile "aşçısına" besin değerleri hakkında bir bilgi verdiğini sanmıyorum.

Bu saçmalıklar bize bilim olarak öğretiliyor. Bazıları, -bunlardan biri de Profesör Chittenden'dir- enerji ve dayanıklılığın, besinlerin azaltımıyla güçlen-

diğini deneylerle ortaya çıkarmışlardır. Profesör Hindhede, proteinin hemen hiç dikkatte alınmaması gerektiğini kanıtlamıştır. Fletcher daha da ileriye gitmiştir ve günde sadece bir sandviç tüketerek, "umutsuz vaka" denilen hastalığını iyileştirmiş, inanılmaz bir dayanıklılık kazanmıştır.

Bir zamanlar, "bilimsel protein" gerekliliğine inandığım sıralar, bu gerekliliğe sıkı sıkıya bağlı kalmadığım takdirde, başıma gelebilecek kaçınılmaz sonuçlar beni de korkutuyordu. Fakat bu korkularımı aştığımda ve o zamana kadar bilinmeyen, inanılmaz gerçeği keşfedince, bunu denedim ve kanıtladım da. Mukus ve tüm toksinlerden arınmış bir vücut, minimum bir proteinle, -ki bu da meyve mevcuttur- en yüksek enerjiye ve dayanıklılığa erişmektedir.

Proteinin temel bileşenlerinden biri olan azot, insan makinesini ayakta tutabilmek için önemli bir faktör olarak kabul ediliyorsa, yani yaşam gücü tamamıyla azota bağlıysa, o halde sanırım, yukarıda sözünü ettiğim ideal yaşam koşullarında azot, hava yoluyla sağlanmaktadır.

Sonsuzluktan gelen besin! Besin kaynağınız G'dir (güç)! Olağanüstü seçenek alanınız! Sizlere 6. Bölümü bir daha okumanızı öneriyorum, böylece şu iki gerçeği bir kez daha keşfedeceksiniz:

1. İnsan beslenmesiyle ilgili gerçek, insanlık için hâlâ "yedi mühürlü bir kitap" gibidir. Bütün beslenme uzmanları ve bilimsel araştırmacılar için de aynı şey geçerlidir.
2. Protein oranı yüksek besinlerin, sağlıklı kalabilmek için bir gereklilik olduğu yanılgısı, getirdiği sonuç-

larıyla, olması gerekenin tam tersi bir etki yaratıyor. İşte bu yanılgı, bütün hastalık nedenlerinin arasında en büyük öneme sahiptir! Bu, Batı dejenerasyonunun en trajik görünümüdür. Bu yanılgı aynı zamanda oldukça tehlikeli ve tahrip edici özelliği olan oburluk alışkanlığını da beraberinde getirmiştir. Böylece insanlığın en büyük çılgınlığı da normal kabul edilmiştir, yani hastalıkları, -özellikle protein ağırlıklı besinleri- daha fazla yiyerek, iyileştirmeye çalışmak. Protein ağırlıklı besinler konusundaki yanılgının ne anlama geldiğini kelimelerle ifade etmeye çalışmak olanaksız gibi görünüyor. Sizlere şunu hatırlatmama izin verin; tıbbın babası kabul edilen büyük beslenme uzmanı Hippokrat şöyle diyor: *"Hasta bir insana ne kadar çok besin verirsen, ona o kadar zarar verirsin."* ve *"Besinin ilaçların olmalı ve ilaçların besinin."*

Vücudun mukusla ve kalsiyum, fosfat vs. gibi ağırlık yapıcı atık maddeleriyle tıkanmasına izin verirsek, yüksek tansiyondan dolayı kalbin, kan dolaşımının düzenli sirkülasyonunu sağlamakta zorlanacağını da göze almamız gerekir.

9. Bölüm

Yeni Fizyoloji – III



Kan Bileşimi

İnsan kanının nelerden meydana geldiği problemini, geleneksel fizyolojinin ilk üç yanılgısının mantıksal bir sonucu olarak ele almak gerekiyor. Problem şudur: Fizyolojinin ve patolojinin bizlere empoze ettiği gibi, akyuvarlar, yaşamı korumak, hastalık yapıcı maddeleri yok etmek ve vücudu yüksek ateşe, enfeksiyonlara vs. bağışık kılmak için belirleyici özellikte canlı hücreler midir?

Yoksa bunun tam tersi bir durum mu söz konusudur? Yani bu hücreler, aslında Dr. Thomas Powell'in tanımladığı gibi atık maddeler, bozulmuş, özümlenmemiş, mukus gibi maddeler midir? Vücutta hiçbir işe yaramayan hastalık yapıcı besin parçacıkları mıdır? Başka bir deyişle, akyuvarlar, gerçekte Batı tüketicisinin, günde üç kez midesine tıktığı protein ve karbonhidrat oranı yüksek karma besininin atık maddeleri midir? Hastalıkların kaynağında yatan esas neden ve benim mukus dediğim şey yoksa bu mudur?

Patoloji bilimi, hastalık sırasında akyuvarların çoğaldığını ileri sürerken bir anlamda gerçeğe yaklaşmış oluyor. Fizyoloji bilimi de sindirim esnasında vücutta çoğaldıklarını ve bunların protein ağırlıklı besinlerden ileri geldiğini belirtiyor.

Bu kesinlikle doğrudur ve aynı zamanda protein ağırlıklı besinler konusundaki yanılgının doğal bir sonucudur.

Tıp bilimi buna böyle yaklaştığı ve sağlık açısından normal kabul ettiği için doğal olarak hasta olmayan birinin kan dolaşımında bu akyuvarların bulunması gerektiği kanısına varıyor, çünkü akyuvarlar her insanda bulunuyor. Batı medeniyetinde, organizmasını çocuk yaşlardan itibaren inek sütü, et, yumurta, patates ve tahıl ürünleriyle tıkamamış bir tek kişi bulamazsınız.

Günümüzde mukussuz bir insana rastlayamazsınız!

Yayımlanan ilk makalemde, beyaz ırkın hasta, patolojik ve doğal olmadığını açıklamıştım. Birincisi; beyaz ırkın renkli deri pigmenti renk verici mineral tuzlarından yoksundur; ikincisi ise; beyaz ırkın kanında çok fazla oranda akyuvar, mukus ve atık maddesi bulunmaktadır, ki bunlarda beyaz renktedir, bu da vücudun genelinde beyaz bir görünüme neden olmaktadır.

Beyaz ırkın insanındaki deri gözenekleri beyaz ve kuru mukusla tıkalıdır; tüm doku sistemi de aynı görünümdedir. Bu yüzden beyaz, soluk ve kansız görünümüne hiç şaşmamak gerekir. İnsanda görünen aşırı solgunluğun "olumsuz bir işaret" olduğu herkesçe

bilinir. Daha önce de bahsetmiş olduğum arkadaşımla uyguladığım birkaç aylık mukussuz besin ve güneş banyosundan sonra tıpkı kızıl derililere benzemiştik. Bizi görenler başka bir ırka ait olduğumuzu sanıyorlardı. Bu görünüşümüz tabi ki vücudumuzda yoğun olarak bulunan alyuvarlardan ve akyuvarların azlığından ileri geliyordu. Sabah yediğim bir parça ekmek sonrasında bile yüzümdeki solgunluğun belirtisini fark edebiliyorum.

Akyuvarların "işlevleri" ve doğayla ilgili yanılgılar konusunda tıp "biliminin" ileri sürdüğü gerekçeleri dile getirmenin henüz zamanı değil.

Bu konuyla ilgili gerçek kanıtlar arıyorsanız, Dr. Thos. Powell'in 1909 da yayımlanan *"Sağlığın ve Hastalıkların Temel Koşulları"* adlı kitabını okumanızı öneririm. Bu kitap, benim 1913 de İngilizce'ye çevrilen "Mukus Teorisi" adlı kitabımım Avrupa'da yayımlanmasından birkaç yıl sonra çıkmıştır. İkimizde birbirimizin kitaplarından habersizdik. Dr. Powell, hastalıkların nedenleri, akyuvarlar ve tıbbi yanılgılar konusunda, prensipte benimle aynı düşünceleri paylaşıyor. Tek fark, benim "mukus" dediğim şeye onun "patojen" demesidir.

Ancak benim boşaltım ve beslenme konusundaki metotlarım, onun metotlarından esaslı bir şekilde ayrılıyor. Akyuvarların bileşimi, kan plazması, kan serumu ve hemoglobin konusunda bile tıp "bilimi" eksik bilgilere sahiptir.

Bilmemiz gereken en önemli iki gerçek şudur:

Birincisi; insan kanındaki ***Demir*** yaşamsal bir gerekliliktir.

İkincisi; kandaki şeker. Fizyolojik-kimya ve mineral teorisinin kurucusu Hensel, "Yaşam" adlı kitabında şöyle diyor: *"Demir, kanımızda kimyasal olarak gizlidir."* Doktorlar eksik olan kimya bilgilerinden dolayı bundan habersizdi. Aynı kitabın 36. sayfasında ise, şöyle diyor: *"Kanımızda bulunan protein, şeker ve demir oksitten oluşan bir bileşiktir, ancak ne şeker ne de demir, normal kimyasal testlerle saptanamadığı için fark edilemiyor. Testin tam anlamıyla yapılabilmesi için önce kan proteininin yanması gerekir."*

Kanımca, bunun anlamı şudur: Kanımızın kırmızı rengi, bu "çok özel sıvının" karakteristik bir özelliğidir, ve demir oksitten kaynaklanmaktadır. Demir oksit = PAS! Böylece, demirin kandaki önemi de daha iyi anlaşılıyor. Öte yandan, şeker, besin değeri bakımından büyük bir öneme sahiptir ve yaraların kapanması için atmosferik havayla temas ettiğinde jelatin gibi pıhtılaşan hemoglobininin önemli bir parçasıdır. "Gençleşme" adlı kitabımda, kendi üzerimde uyguladığım testi okuyabilirsiniz. Bu testte, hiç kanamayan, hemen iyileşen, kesinlikle irinsiz, mukussuz, acısız ve enfeksiyonsuz yaralar söz konusudur.

Doktorların insan kanı üzerinde ortaya çıkardığı gerçek şu ki, kanda bulunan fazla asit bir hastalık belirtisidir. Buna göre, karma beslenen bir insanın, midesini her gün et, karbonhidrat, şekerleme ve meyveyle doldurduğunu, üstelik hepsini aynı öğünlerde tükettiğini varsayarsak, kanında fazla aside rastlanmasına hiç şaşmamak gerekir.

Eğer hâlâ ikna olmadıysanız, kendiniz de bir de-

neme yapabilirsiniz. Normal bir öğün aldıktan bir saat sonra hepsini midenizden yine dışarı çıkarın; tiksinti verici bir kokuyla birlikte, asitli, çürümüş bir karışımla karşılaşacaksınız. Bu karışım size hemen çöp tenekesini çağrıştıracaktır, ki bunu domuzlara verecek olursanız hasta olmalarına neden olursunuz.

Şöyle bir deney de yapabilirsiniz; bir daha ki tatil gününüzde kendi porsiyonunuzun dışında bir de hayali bir konuk için bir porsiyon hazırlayın. Kendi porsiyonunuzu yedikten sonra hayali konuğunuzun porsiyonunu tekrar tencereye boşaltın, iyice karıştırın. Vücut ısısına ayarladığınız ocağın ateşi üzerinde 30 dakika kadar ısıtın. Kapağını kapatarak kenara alın ve üzerinden bir gece geçmesini bekleyin. Ertesi sabah tencerenin kapağını açtığınızda büyük bir sürprizle karşılaşacaksınız.

10. Bölüm

Yeni Fizyoloji – IV



Kan Oluşumu

İnsan vücudundaki kan oluşumu sağlık sorunlarıyla çok yakından ilgilidir. Başka bir deyişle, sağlık durumunuz neredeyse tamamıyla beslenmenize bağlıdır, yani belirleyici olan besin seçiminizdir. Bazı "besinler" size zarar vererek, asitli, sağlıksız kana, dolayısıyla birçok hastalığa neden olurken, bazı besinler de iyileşmenizi ve doğal, sağlıklı kan oluşumunu sağlar. Bu konular ve bunların doğru cevapları, beslenme öğretisinin ve benim "mukussuz şifa diyetinin" temel esaslarıdır. Bu bölümde sizlere gerçeğin sadece genel bir özetini göstermeye çalışıyorum. Tüm özel durumlar ve ayrıntılar diğer kitabımda mevcuttur.

Gerçekten de benim şifa yöntemimin özü, doğal besin maddelerinden mükemmel ve yepyeni bir kanın oluşmasıdır. Kan dolaşımının, yıllarca vücutta "depolanmış" olan tüm atıkları, mukusu, toksinleri ve ilaçları çözerek dışarı atabilmesi, ancak bu şekilde mümkün olabiliyor.

"Resmi" beslenme-fizyolojisinin sağlıklı kan oluşumu diye öğrettiği şey, iki kez yanlıştır. Hem fizyokimya açısından, hem de doğa kanunları açısından.

Burada yine fizyo-kimya konusunda otorite kabul edilen Prof. von Bunge'ye değinmem gerekiyor. Von Bunge bana resmi açıdan doğru kabul edilen tıbbi öğretilere katılmadığını belirtmişti. Prof. von Bunge şöyle diyor: *"Yaşam, maddelerin dönüşümü temelinde gerçekleşiyor. Atom ve moleküllerden oluşan kimyasal bir homojenin başka bir homojene dönüştüğü her kimyasal dönüşüm sürecinde olduğu gibi bu süreçte de enerji ve verim açığa çıkıyor."* Fizyoloji biliminin kurucuları, kimya konusundaki temel bilgilerden yoksundu, ki bunun da nedeni doğa bilimleri temelinde bir eğitimden çok hümanist yaklaşımlardı. Bunun dışında, o zamanın anorganik kimya dalı da henüz gelişme aşamasındaydı.

Yanılgı, yine protein konusundaydı. Öne sürdükleri gerekçeleri şöyleydi: Kaslar, dokular, vücudun temel unsurları proteinden oluşuyor ve vücudun yenilenmesi için sürekli olarak kana bu madde dışarıdan alınması gerekiyor. Yani başka bir deyişle, kas oluşturmak için kas; protein oluşturmak için protein, yağ oluşturmak için yağ yememiz gerekiyor. Aynı şekilde, emzikli bir annenin süt üretebilmesi için de süt içmesi gerekiyor!

Onlar metabolizmaya ve harcanan hücrelerin günlük olarak telafi edilmesi gerektiğine inanıyorlardı ve buna hâlâ da inandıkları için karma besinle beslenen insanlar, yaşamlarını bu esaslara dayanarak sürdürmeye çalışıyorlar.

Kireç gibi inorganik maddeleri vücuda dışarıdan temin etme çabası da benzer bir yanılgıdır.

İnek, eti, dokuyu, kemiği, kılı, sütü, enerjiyi ve ısıyı sadece ot yiyerek üretiyor. Süt üretimini artırmak için inekleri sütle beslediğinizi düşünün! Herhalde aptallığın da ötesinde bir şeyle itham edilirdiniz. Oysa insanlar bu prensibin aynını kendileri üzerinde uyguluyorlar!

Bugün, insan vücudunun her bir parçası kimyasal olarak analiz edilmiştir, ve doktorlar, gelecekte, birkaç günlük öğünlerini ceplerinde taşıyabilme olanağını verecek, kimyasal olarak konsantre edilmiş besin maddelerinin hayalini kuruyorlar. Bu hiçbir zaman olmayacak; çünkü insan vücudu, bitki ve meyve kökenli besinlerin dışındaki hiçbir atomu kabul etmemektedir.

Hayvansal besinler sağlıklı bir kan oluşturamazlar; çünkü zaten meydana gelen kan, insan kanı değildir. Asıl gerçek şudur: İnsanoğlu doğası gereği meyve yiyici bir canlıdır! Olgunlaşmış bir böğürtlenin, vişnenin veya siyah üzümün suyuna bir bakın. Kanınıza benzemiyor mu? Et denilen yarı kokuşmuş "kas dokusunun" daha iyi bir kan oluşturabileceğini kanıtlayabilecek, akıl sahibi bir tek kişi var mıdır acaba?

Bir hayvanın eti, öldürüldüğü andan itibaren, az veya çok çürüme sürecine girer. Ardından da pişirme dediğimiz tahrip edici sürece tabi tutulur. Etobur olan hiçbir hayvan pişmiş et yiyerek sağlıklı kalamaz; sağlıklı kalabilmesi için kanıyla, kemiğiyle taze ve çiğ olarak tüketmesi gerekir. Doğru ve doğal besinlerle ilgili daha kapsamlı ayrıntılar daha sonra izah edile-

cektir, o zaman gerçeği daha iyi görebileceksiniz. Şimdilik beslenme öğretimin esaslarından birini oluşturan bir gerçeğe değinmek istiyorum, ki bu gerçek beni aynı zamanda, kanın oluşumu için konsantre edilmiş protein, konsantre edilmiş mineraller gibi ürünlerin gerekliliğine hâlâ inanan diğer tüm beslenme uzmanlarından ayırıyor.

Kusursuz bir kan için gerekli olan en önemli madde protein değildir. Tek başına mineraller de yeterli değildir. İnsan kanı için gerekli olan asıl temel standart, karbonhidratın en gelişmiş şekli olan ve kimyasal olarak glikoz veya früktoz (meyve şekeri) diye adlandırılan şekerdir. Bu şeker, olgun meyvelerde ve daha basit şekliyle salata ve sebzelerde mevcuttur. Yeni bilimsel araştırmalar, hayvan ve insan vücudu için gerekli olan düşük ölçülerdeki proteinin bile glikozdan sağlanabildiğini gösteriyor.

Fakat bu problemle ilgili görüş farklılıklarındaki esas nokta, beslenme ve kan oluşumu sorunu değildir. Bölüm 6 da da anlatıldığı gibi hastalığın (gizli, akut, kronik) ne olduğunu bilmeyen, insan beslenmesi konusundaki gerçeği hiçbir zaman kavrayamayacaktır.

Önceki bölümlerden de bildiğiniz gibi, meyveyle beslenmeye başladığınızda kanınız da düzelmeye başlıyor, ağırlıklardan da kurtuluyor ve kendinizi bir süreliğine daha iyi hissediyorsunuz. Fakat gittikçe daha fazla atık çözüldükçe, kan dolaşımınızı zorlayan ağırlık şoku sizin bu yönteme olan inancınızı sarsmaya başlıyor, ve sonunda herkes gibi bu durumu "güçlendirici" besin eksikliğine bağlıyorsunuz. ve Çevrenizdeki insanlar, güçlenmeniz için "adam gibi yemeğe"

ihtiyacınız olduğunu söylüyor, dolayısıyla siz de sağlıklı bir kanın oluşması için et ve yumurta yemeniz gerektiğini düşünüyorsunuz.

Bunu başka bir şekilde ifade edecek olursak; genel olarak beslenme probleminin ne anlama geldiği bilinmedikçe, kan oluşumunun doğru ve uygun besinler yoluyla sağlanması hiçbir zaman pratiğe geçirilemeyecektir.

Doktorların zararlı besin maddelerine güvenerek herkese önermelerinin ve insanların çoğunun da bunları yemeye devam etmelerinin asıl nedeni bu işte. Hastalık konusunda en ufak bir fikirleri olmadığı için günbegün kanlarını kirletiyorlar.

11. Bölüm

Diğer Tedavi Yöntemleriyle İlgili Eleştiriler



Önyargısız Deneyler

Sayısız tedavi yöntemleri vardır. Bu alanda büyük ölçüde yaygınlığım sürdüren batıl inancın yanı sıra bu yöntemleri ciddi anlamda iki ayrı sınıfa ayırabiliriz:

1. İlaçla tedavi

2. İlaçsız tedavi

Tıp tarihi, ilaç ve başka gizemli "buluşların", şarlatanlar yoluyla günümüze ulaştığını göstermektedir. "İlaçların" büyük bir kısmı (örneğin; cıva) hekimlikte ilk olarak şarlatanlar tarafından kullanılmıştır. Modern ilaçlar bunlardan pek de iyi sayılmaz, tek farkı "bilimsel" olarak tertip ediliyor olmalarıdır.

Hastalığın ne olduğunu artık iyice öğrendiğimize göre, tıbbın açıklayamadığı ve hastalık belirtilerinin ilaçlarla *NEDEN* sadece kısmi olarak bastırılabildiğini daha iyi anlayabiliriz. "Sonuçlar" sadece tecrübelerden biliniyor, ama tıp bu sonuçların neden oluştuğunu bilmiyor.

İşte Büyük Sır:

Hasta organizma, kendilerini değişik semptomlarla belli eden zehirleri dışarı atmaya çalışırken kan dolaşımına bir başka zehir aktarılacak olursa, toksin boşaltımı kısmi olarak engellenir. Çünkü vücut içgüdüsel olarak bu zehirleri mümkün olduğunca nötralize etmeye çalışır. Ve hastanın hayatı kurtarılır kurtarılmaz da tüm semptomlar yeniden ortaya çıkar. Aynı işleme hasta ölene kadar devam edilir, ya da hasta -aklını kullanıp- ilaçları atarak, ***kendi kendini iyileştirmek için İlaçsız tedaviyi seçer.***

İlaçsız tedavi yöntemlerini üç gruba ayırabiliriz:

Bedensel tedaviler

Ruhsal tedaviler

Diyetetik tedaviler

Bedensel Tedaviler

Bedensel tedavilerle genellikle lokal olarak bedensel ağırlıkların değişik şekillerdeki titreşimlerle veya ısı değişiklikleriyle çözülmesi amaçlanır. Örneğin, Kneipp kürü aslında kan dolaşımını hızlandıran, dolayısıyla boşaltımı sağlayan yapay soğuk algınlığı tekniklerinden oluşuyor.

Hareket (serbest hareketler), nefes egzersizi, masaj, hareket terapisi gibi yöntemler de, prensipte aynı yararı sağlıyor. Ancak bazı omurga incinmelerinde cerrahi müdahale gerekli görülebiliyor. Tıpkı ilaçlarla olduğu gibi, bu şekilde de sancılı semptomlar ortadan kaldırılabiliyor. Ancak şu bir gerçek ki, eğer hastanın

yaşam şeklinde bir değişiklik olmuyorsa, bu semptomlar er ya da geç geri gelecektir. Omurga incinmesinin nedeni, omurların arasına biriken yabancı maddelerdir. Bunun da yanlış beslenmeden kaynaklandığını biliyoruz, tıpkı diğer tüm hastalık belirtilerinde olduğu gibi. Omurga incinmesinin bir başka bir nedeni de hiç şüphesiz, fazla kilolardır. Uzun süreli oruç kürleri sırasında deforme olmuş birçok omurga da düzelme olduğunu gözlemledim.

Dokuları uyarıcı, kan dolaşımını hızlandırıcı pek çok metot uygulanmaktadır, örneğin; elektrik, elektriksel ışın, güneş ışını vs. Bu metotların hepsi rahatlama sağlıyor. Fakat doğru bir beslenme dikkatte alınmadığı sürece, bu metotlar asla tam bir iyileşme sağlayamaz. Yani, yanlış besin alımı durdurulmadıkça ve doğru, doğal, saf, mukussuz besinle tamamen yeni bir kana ulaşılamadıkça, hastalıkların veya yabancı maddelerin vücuttan atılması asla tam anlamıyla gerçekleşmeyecektir.

Ruhsal Tedaviler

Ruh durumunun her çeşit hastalık üzerinde etkisinin olduğu inkar edilemez. Korku, sıkıntı ve kederin sadece kalp ve sinirler üzerinde etkili olmadığı, aynı zamanda kan dolaşımını, sindirim sistemini ve başka organları da etkilediği kanıtlanmıştır. Psikoterapinin, ruhsal ve tanrısal tedavinin ve Hristiyan biliminin büyük bir yararı vardır: Hastayı ilaçların zararlarından koruyorlar! Diğer yönden, bu metotlara pek de güvenemiyorum, çünkü bir yandan zararsız olmalarına rağmen, diğer yandan insanları hastalıkları hakkında bilinçlenmelerini engelliyorlar.

Bizler, ki hastalığın ne olduğunu çok iyi biliyoruz, hasta insanları bir mucize eseri iyileşeceklerini inandırmak veya ölüm döşeğindeki bir hastaya aslında hiç de hasta olmadığını şartlamaya çalışmak gibi yöntemleri uygulayan öğretilere kesinlikle taraf olamayız. Bir yandan, gerçek tanrısal besini, yani "Cennetin ekmeğini", cennetin meyvelerini reddederken, bir yandan da yaratıcıya mucize bir iyileşme için dua etmek, çok saçma bir durumdur. Oysa, insanlar midelerini bu cennet meyvelerinin yerine, günde üç öğün, yine insanlar tarafından ekonomik çıkarları nedeniyle üretilen ve zararlı bir şekilde hazırlanan besinle dolduruluyor. Bu besinler, yaratıcının biz insanlara sunmuş olduğu nimetler değildir.

"İyi" beslenmiş kronik bir hastanın, aslında "canlı bir gübre çukuru" olduğunu idrak ettikten sonra ruhsal bir tedaviye inanması herhalde biraz zor olur. Doğa, tanrısal kanunların zuhur ettiği yerdir ve doğada mucize olmaz. 30, 40 veya 50 yıl boyunca yanlış beslenerek hastalığınıza bizzat kendiniz neden olduysanız, günahlarınızı telafi etmek için gerekli olan bedeli de ödemeniz gerekir. Şimdiye kadar yaptığınızın tam tersini yapmalısınız: Hastalık yerine sağlık veren saf, doğal, tanrısal besinler yiyin! Bu çok açık ve anlaşılır bir hesaptır, tıpkı 2 kere 2'nin dört ettiği gibi.

Mrs. Eddy'nin felsefesi, Schopenhauer'in *"İrade ve Tasarım Olarak Dünya"* adlı eserinin kötü bir kopyasıdır. Yani maddenin değil, sadece ruhun gerçek olduğu düşüncesi. Onun mantığı doğru olabilirdi ama eğer şöyle demiş olsaydı: *"Hastalık yaratmak Tanrının ne niyeti ne de planıydı, fakat hastalıklar Tanrısal*

kanunların ihlali sonucu oluşmuştur." İnsanlar doğru yaşasaydı hastalık diye bir şey hiç oluşmazdı, yani Tanrısal tarihle uyum içerisinde yaşasaydı. Evrimi dikkate alacak olursak Tanrının gerçek niyetini anlarız: *"O, onları cezalandıracak ve öldürecek, ta ki onlar O'na geri dönene kadar."* Gizemli sözcükler yerine çok basit kelimelerle bunun anlamı şudur; bütün insanlar hastalıklardan dolayı acı çekmektedir, ve yaratıcının kanunlarına, doğanın kanunlarına dönmedikleri sürece de acı çekmeye devam edeceklerdir.

"Mukussuz Şifa Diyetini" uygulamak isteyenler, bu kitaptaki bilgilerden yararlanmalı ve gerçeği canlı bir örnek olarak bizzat kanıtlayabilmek için mukussuz besinle, -meyve ve sebzeyle- yaratıcının Tanrısal, saf besiniyle beslenmeli. *(İncil= Musa'nın 1.kitabı; cennetteki çiğ-vejetaryen beslenmenin anlatıldığı yer.)*

Bu size yardımcı olacaktır. Sizi hastalıklardan ve başka tüm kuşkularla ilgili yanlış ve batıl düşüncelerden koruyacaktır.

Kendinizi bilgisizlikten kurtarın, ruhunuzu gerçeğin ışığıyla aydınlatın. Böylece size sunulan bu önerileri sarsılmaz bir inanç ve hayranlıkla takip edebilirsiniz! "Ruhsal tedavinin" esası budur işte.

12. Bölüm

Beslenme Öğretilerindeki Karmaşa – I



Bu bölümde sizlere son bir kez daha şu gerçekleri dile getirmeyi gerekli görüyor:

Birincisi; tüm ***hastalıkların ve sağlıksızlığın kaynağında yatan nedenlerin % 99,99'u beslenmeye bağlıdır.***

İkincisi; buna bağlı olarak, ***bütün dikkatler beslenmeye yönelmediği sürece, her çeşit tedavi yöntemi ve terapiler başarısız kalacaktır.***

Üçüncüsü; benim ***"mukussuz besin"*** ve "mukus oluşturan besin" diye nitelendirdiğim besin maddeleri, insanların tükettiği tüm besin maddelerini ikiye ayırıyor; zararsız, doğal, şifalı ve gerçekten besin değeri olanlarla zararlı ve hastalık yapıcı olanlar.

Dördüncüsü; bütün beslenme öğretileri, tedaviye başlamadan önce, tedavi boyunca ve tedavi sonrasında, ***besin değerleri yerine şifa verici, arındırıcı, boşaltım sağlayıcı etkiler dikkate alınmadığı sürece, bütün beslenme öğretileri yanlıştır.*** (Bakınız 6. Bölüm).

"İnsanın sağlıklı kalabilmesi veya hastalıklardan kurtulabilmesi için ne yemesi gerekir?" sorusu, aslında bir yaşam problemidir. Yıllar öncesinde şu sözü söylemiştim: *"Yaşam bir beslenme trajedisidir."* Ne yenmesi gerektiği konusundaki karışıklık ve bilgisizlik gerçekten o kadar büyük ki, insan doğal olarak, ***acaba*** bu *"insan aklının eksik bir unsuru mudur?"* diye sormaktan kendini alamıyor.

Tıp biliminin ve hatta "doğal" terapi öğretilerinin beslenme öğretisini genel olarak ikincil bir sorun olarak görmesi dikkate değerdir. Bir makinenin verimi bile yakıt maddesinin kalitesi ve miktarına bağlıdır. Bir bitkinin yüksek kalitede meyve vermesi, iklimden çok toprağının türüne bağlıdır. Köylüler, her şeyin hayvanlarına verdikleri yeme bağlı olduğunu çok iyi bilirler. Hayvanların ve insanların sağlığı %99,99 oranında besinlere bağlıdır. Doğa bunu bizlere çok basit bir şekilde yansıtıyor; bütün hayvanlar, hastalandıklarında yemeyi reddeder. Dolayısıyla hayvan içgüdüsünün her hastalığa veya kazaya oruçla tepki veriyor olması, sağlığın, öncelikle beslenmeyle ve aynı zamanda ne çeşit bir besin alındığıyla yakından ilgili olduğunu kanıtlıyor.

Hastalıkların besinlerden kaynaklanabileceği düşüncesinin –doktorlarda bile– hiç akla gelmemesi aslında trajik bir durumdur. Bunun nedeni de hastalık kavramını adeta bir sır gibi yaklaşılmasındandır. İnsanlar, yaşamları boyunca vücudun duyduğu ihtiyacın on kat fazlasını yeme alışkanlığına sahiplerdir. Fakat bunun getirdiği iç kirliliğinden hiç haberleri yoktur. (Doktorlar ise, bunu bilmek istemiyorlar.) Fazla ye-

mek yemenin dışında çoğu zaman neredeyse sadece zararlı besin tüketiyorlar. "Sağlıklı ve normal" beslendiğini düşünen biri bile 3 veya 4 gün oruç tuttuğunda, nefesi, vücudu ve tüm ifrazatı kötü bir koku yayar. Bu da organizmasının bozulmuş, dışarı atılmamış maddelerle dolu olduğunu gösterir, ki bu maddelerin tek sebebi sadece alınan besinlerdir. İşte bu birikmiş ve birikmeye de devam eden atıklar, onun gizli, bilinmeyen "hastalığıdır". Ve doğa günün birinde bu attığı bir tür "şok" şeklinde dışarı atmak istediğinde, –ki buna da bilindiği üzere "hastalık" denir– kişi kirliliğin nedeni olan hastalık kaynağı atığın daha fazla çoğalmaması için oruç tutacağı yerde, ilaç ve çeşitli tedavilerle kendini iyileştirmeye çalışır.

Hastalık denilen boşaltım sürecini, yani doğanın tedavi yöntemini ilaçlar vs. yöntemlerle durdurmaya çalışmanın ne kadar yanlış olduğunun artık bilincindesiniz sanırım. Çünkü bu şekilde ancak daha fazla atığın vücudunuzda birikmesine olanak vermiş olursunuz. Aynı şekilde "yanlış" besin dediğimiz zararlı maddeleri tüketmeye devam ettiğiniz sürece de, hangi "doğal" terapi olursa olsun, hastalığınızı iyileştiremeyecektir. Kendinizi arındırabilirsiniz ama yanlış ve gereğinden fazla doğru besin yemeye devam ettiğiniz takdirde, tam bir arınmadan bahsetmek mümkün olmayacaktır.

Doğanın bize apaçık belirttiği gibi bütün hastalıkların ana kaynağı besinler olduğuna göre, hastalıklardan kurtulmanın tek yolu da doğal olarak yine besinlerdir. Radikal bir iyileşme de ancak oruçla sağlanabilir, hayvanlar aleminin tek "tedavi yöntemi".

Tedavi amaçlı bir diyete karar verildiğinde, tüketilecek besinlerin iyileştirici, arındırıcı ve boşaltım sağlayıcı özelliklere sahip olması gerekir.

Beslenme öğretilerinin her zaman başarısızlığa uğramasındaki asıl problem işte budur. Benim "Mukussuz şifa diyetimde" bütün besinler iki türe ayrılıyor; iyileştirici ve hastalık yapıcı besinler.

Beslenme konusunda uzman olmayan bir insanın, sadece hangi besinlerin mukus oluşturucu ve hangi besinlerin mukus önleyici olduğunu biliyor olması, yeterli değildir. Aynı zamanda aşağıda sıraladığım şu üç maddenin de bilincinde olmalı:

1. Beslenmede düzeninde uygulanan değişikliğin başarılı olması için ne şekilde ve ne kadar zamanda yapılması gerektiğinin bilinmesi.
2. Değişik besinlerin ne şekilde kombine edilmesi gerektiği.
3. Oruç kürünün ne kadar süre ve aralıklarla uygulanması ve şifalı besin diyetiyle nasıl uygulanması gerektiği.

Mukussuz diyetin ve orucun esası budur işte, ki bunu her pratisyenin bilmesi gerekiyor. İnsanlar, bunları bilmedikleri için "doğru besinle" iyileşmeye çalışırken doğal olarak başarısızlığa uğruyorlar.

Bu açıklamalardan sonra, şimdi sizlere eleştirilerde bulunacağım en bilinen beslenme öğretilerinin neden eksik ve neden bu kadar karışıklığa neden olduğunu hemen anlayacaksınız. Daha sonraki bölümlerde bütün besin maddelerinin neden iyi ve neden kötü olduğunu öğreneceksiniz. Hangi besinin mukussuz ol-

duğunu ve hangi besinin mukus oluşturduğunu bilmiyorsanız, sizlere aşağıdaki bilgiyi sunuyorum:

Bütün meyveler, salatalar, sebzeler ve kabuklu yemişler mukussuzdur.

Medeniyetin diğer tüm besin maddeleri, istisnasız olarak mukus ve asit oluşturucu özelliktedir, dolayısıyla zararlıdır.

13. Bölüm

Beslenme Öğretilerindeki Karmaşa – II



Vejetaryen beslenme şeklinde, listenin dışında kalan besin genel olarak ettir. Bu beslenme şeklinde ağırlıklı olarak bol miktarda meyve, yumurta ve süt tercih edilmektedir, ki bu da gereğinden fazla yemeyi beraberinde getirir. Bu tarz bir beslenme, çoğu zaman ölçülü bir et tüketimi ve daha az "karma" beslenmeden daha tehlikelidir.

Bazı ünlü doktorlar vejetaryen beslenme düzenini biraz daha iyi hale getirmiştir, ama diğer tüm beslenme uzmanları gibi onlarda şu noktada başarısızlığa uğramışlardır: Hepsi de tedavi amaçlı diyetlerde az veya çok protein ağırlıklı besini gerekli görürler. Daha doğrusu, neredeyse tüm beslenme uzmanları, vücudun, özellikle de hasta ve zayıf bir vücudun iyileşmesi için "iyi, besleyici besine" ihtiyaç duyduğuna inanırlar. Tabi bu arada şu gerçeği hep göz ardı ederler; iyileştirici olan sadece doğadır ve bunu da en mükemmel şekilde oruçla yapıyor. (Lütfen bölüm 6'yı tekrar okuyun.)

Almanyalı Dr. Lahmann, "Kanın Diyetetik Deformasyonu" adlı kitabında hastalıkların nedeninin kar-

bondioksit olduğunu tespit etmişti. Fakat daha derinlerde yatan nedeni bilememişti: Mukus oluşturucu besinlerle meyvelerin karışımı sonucu açığa çıkan mayalanmayı, ekşimeyi. Dr. Lahmann, ileri düzeydeki bilgi birikimine rağmen protein teorisine katılıyordu ve sonunda da bunun kurbanı olmuştu. Bir İngiliz olan Dr. Haigh "Anti-ürik asit-diyetiyle" bu alanda büyük bir ilerleme kaydetmişti, ama o da tıpkı Dr. Lahmann gibi aynı şekilde başarısızlığa uğramıştı.

Dr. Catani, İtalyan bir doktor, her türlü karbonhidrattan uzak, sadece meyve, yeşil sebze ve etten oluşan bir diyet uygulamıştı. Bu şekilde birçok kişiyi iyileştirmişti, romatizma ve gut hastaları da dahil. Oysa Dr. Haigh, bu iki hastalığın tek sorumlusunun et olduğunu iddia ediyordu. Dr. Catani'nin nişastasız diyetinin sırrı, sürdürücü bir etki gösteriyor olmasıydı. Yani müshil etkisi yaratıyordu. Tıpkı soda da bulunan sürdürücü maddeler sayesinde rahatlatıyordu, fakat tam anlamıyla iyileşme sağlayamıyordu. Sanırım karışıklığın nereden meydana geldiğini şimdi daha iyi anlayabiliyorsunuz.

Sylvester Graham, "Beslenme fizyolojisiyle" birlikte, ekmeği daha az zararlı bir hale getirdi. Ekmekteki bu düzelme, Graham'ın kepek ve tam buğday ekmeğinin, beyaz ekmekten daha iyi olduğundan değildi. Beyaz ekmekten daha yararlı oluşu, tıkayıcı özelliğinin daha az olmasıydı. Beyaz undan yapılan hamur daha kullanışlıdır. Oysa Graham veya tam buğday ekmeğinden aynı sonuç alınamaz. Sylvester Graham'ın karşıtı olan İngiliz Dr. Densmore ise, kepek, tam buğday ve Graham ekmeğinin fazla tüketilmesinin,

bağırsakların iltihaplanmasına yol açtığını iddia ediyordu. Bu tabi ki biraz abartılmıştır, fakat Dr. Densmore daha çok meyve ve sebze tüketilmesinden yana olduğu için beslenme öğretilerinin gelişimi konusunda oldukça yararlı olmuştur.

Dr. Lahmann, Alman kimyacı Hensel ve Amerikalı diğer birkaç otorite, bugün "Mineral"-hareketi diyebileceğimiz bir teorinin kurucularıdır. Bu hareketin önemle üzerinde birleştikleri nokta, asit ve mukus oluşturan tüm besin maddelerinin, gerekli minerallerden yoksun olduğu görüşüdür. Fakat bunun tıpkı protein safsatası gibi bir saçmalık olduğu daha sonra kanıtlandı. Bu iddiaya göre, sağlığa tekrar kavuşmanın tek yolu, yapay mineral içerikli ilaçları vücuda depo etmekti. Tabi bu aynı zamanda, süregelen yanlış alışkanlıkları daha kalıcı kılıyordu. Bu şekilde bazı ilerlemeler oluyor tabi, bir ölçüde kısmi bir iyileşme de sağlanabiliyor, ancak tam anlamıyla bir iyileşme gerçekleşemiyor.

İleriki bölümlerden birinde kimyacı Ragnar Berg'in bu "sistemi" nasıl düzene soktuğunu göreceksiniz. Berg, asit oluşturucu besinleri, mineral içeren besinlerle nötralize ediyordu. Şu sıralar vejetaryen sağlık arayışçıları arasında moda haline gelen beslenme şekli çiğ beslenmedir. Hiç şüphesiz bu büyük bir ilerleme, ancak öne sürülen gerekçelerin bir bölümü yanlış, dolayısıyla bu da yanlış anlaşılmalara ve fanatik abartılara neden olabiliyor.

Onların iddiasına göre, her türlü ısı işlemi, besin değerlerinin bozulmasına neden olur, oysa bunun daha doğru bir ifadesi şöyle olmalıydı: *"Yanlış ısı işlemi,*

besinin şifa verici özelliklerini (etkilerini) yok ederek, asit oluşturucu bir etki yaratabilir." "*Çiğ beslenme*" alanındaki uzmanlar, tıpkı diğerleri gibi yanlış olanı ön plana çıkarıyorlar, yani yüksek besin değeri.

Çiğ besinin yararlı olan etkisi, ısı işlemine tabi tutulmamış sebzenin çiğ lifleridir. Bu lifler tıkanıklığı önler ve bağırsaklar için ideal bir "mukus temizleyicisidir". Şahsen, insan vücudunun, karnabahar, kuşkonmaz, turp, patates veya tahıl gibi "besin değeri yüksek" besinleri, çiğ olarak kabul edebileceğini sanmıyor. Bağırsaklar, bir süre için çiğ besinlerin rahatlatıcı özelliğiyle mekanik olarak temizlenir. Ancak daha sonra çiğ sebzeyle tekyönlü beslenmeye devam edilirse, vücut en gerekli besin elemanlarından yoksun olacaktır. Çünkü o çok önemli besin elemanları glikoz ve meyve şekeridir. Fakat kişi çiğ sebzenin yanı sıra yeterli ölçüde meyve tüketiyorsa sorun yok demektir.

Limonla yapabileceğiniz bir deney oldukça dikkate değerdir: Bir adet limonu birkaç dakika çok sıcak bir ortamda tutarsanız, bir portakal kadar tatlı hale gelir. Böylece glikoz elde etmiş oluruz. Ama onu fırında fazla tutacak veya kaynatacak olursanız, acılaşır. Bu prensibe göre, bütün sebzeler pişme esnasında içerdiği nişasta oranında glikoza dönüşürler. Havuç, kırmızı pancar, turp, karnabahar ve benzeri sebzeler için de aynı şey geçerlidir.

Çiğ meyve ve eğer arzu edilirse, çiğ sebze ve salata, insanoğlunun ideal besinidir. Mukussuz beslenme budur! Şifalı özelliğinden dolayı tercih edilen mukussuz beslenme düzeninde çiğ sebze, temizleyici özelliğinden; pişmiş sebze besin maddesi amacıyla,

pişmiş ve buğulanmış meyve de -ciddi durumlarda boşaltımı yavaşlatmak amacıyla- mukus ve toksin çözücü etkisinin azaltılması için tüketilmektedir. Son uygulama bu diyet yöntemin en önemli prensiplerinden biridir, ki bu noktayı çiğ besin yanlıları tamamen göz ardı etmektedir. Çiğ patates, çiğ tahıl ve çiğ bezelye yemek, bana göre doğru değil, hatta pişmiş olanına göre daha da tehlikeli, çünkü pişirildiğinde, en azından içinde bulunan nişasta maddesi, sindirilmesi kolay glütene ve glikoza dönüşür.

Fletcherizm

Amerikalı Horace Fletcher, önce kendisinde sonra başkalarında da uyguladığı kapsamlı bir tedavi yöntemi geliştirdi. Onun yönteminde her çeşit besin serbestti, ancak her lokma 10-15 dakika çiğnenmesi gerekiyordu. Günde bir sandviç yiyerek bütün dertlerinizden kurtulabilirsiniz. Sırrı çok açık: ***Gizli bir oruç kürü.*** Tıpkı oruçta olduğu gibi mide ve bağırsaklar bir dinlenme safhasına giriyor. Boşaltım artmaktadır ve hayati önem taşıyan organlar dinleniyor. Fakat bu çeşit bir kür uzun süre uygulandığında, bağırsaklarda katı besin eksikliğinden dolayı tıkanıklık meydana gelir. Fletcher'in, bağırsaklarından kaynaklanan ciddi rahatsızlıklar nedeniyle öldüğü söyleniyor.

Fletcherizm için yaptığım "gizli oruç" benzetmesini ***Salisbury kürü*** için de yapabiliriz. Günde bir kez küçük bir parça biftekle biraz kızartılmış ekmek, hepsi bu kadar. Rahatlatır, az da olsa iyileştirir fakat kesinlikle tam bir iyileşme olmaz.

Aynı kategoriye koyabileceğimiz bir başka kür de ***Süt diyeti***dir, ki bu diyet, oruç ve beslenme alanındaki birçok ilerici uzmanı, hedefledikleri kısmi başarılarında şaşkınlığa uğratmıştır. Sırrı şudur: Günde en az üç kez tuvalete çıkılmasına neden olan üç "adam akıllı" öğünün yerine, birkaç litre süt (sıvı) alındığı takdirde, insan makinesindeki ağırlıklar çok daha az olur, (bölüm 6'yla karşılaştırın), kişi kendini daha iyi hisseder ve vücut kısmi olarak atık boşaltır. Çoğu durumlarda bu şekilde sıkıntılarınızdan kurtulabilirsiniz. Fakat sütle beslenen bütün hastalar, er ya da geç korkunç bir tıkanmayla karşı karşıya kalır, çünkü süt son derece yapışkanlık özelliği olan, mukus oluşturucu bir besin maddesidir.

Schroth Diyeti

Bu diyete ***"kuru kür"*** de deniyor. Natürizmin büyük öncülerinden biri tarafından geliştirilmiştir ve etkisi itibariyle bir ***oruç kürü*** sayılabilir. Üç gün boyunca kuru ekmek dışında hiçbir şey yenilmiyor. Hiçbir sıvı alınmıyor. Dördüncü gün hafif bir şarapla az miktarda besin alınıyor ve gece boyunca vücuda nemli kompresler uygulanıyor. Bu uygulama güçlü bir boşaltıma neden oluyor. Diğer bir adı "at-kürü" olan bu diyetin yaptığı etkiye dayanabilmek oldukça zordur. Schroth, bu diyetle inanılmaz bir başarıya ulaşarak, dünya çapında tanındı, fakat bu hızlı yardımı sıkça "tatmış" olanların bir çoğu sonunda benim sanatoryumumda dertlerine çare bulmuşlardır. Bu hastalar üzerinde yaptığım incelemeler sonucu, çok zayıf bir kalbe sahip olduklarını ve dokularındaki elastikiyetin

nispeten azaldığını saptamıştım. Bölüm 6'yı bir daha okuyun, nedenini hemen anlarsınız. İçecek-orucuyla veya mukussuz beslenmeyle bir sonuç alamadığım hastalarımda bu kürün aynı prensiplerini uyguluyorum:

İki veya üç gün sadece kuru meyve (kuru kayısı, kuru üzüm, kuru incir vs.), dördüncü gün sulu meyve ve nişastasız sebze. Bu şekilde yoğun bir atık boşaltımı gerçekleşiyor, ancak bu işlemin "güçlü" bünyelerde uygulanması daha doğru olur.

Yukarıda bahsettiğim diyetetik kürlerin benzeri yüzlerce kür mevcuttur, ve gün geçtikçe bunlara yenileri eklenmektedir; uzun oruç kürleri, "meyve oruçları", diyetisyenler tarafından "bilimsel olarak hazırlanmış" karışımlar, bunlara birer örnektir. Sağlığını arayan birçok kişi kendi özel rahatsızlığı için özel bir besinin veya özel bir karışımın varolabileceği umuduyla her şeyi deniyor, ancak bir gün, "hastalıklar" diye bir şeyin olmadığını, aksine sadece bir tür hastalığın varolduğunu öğrendiğinde buna son verecektir. Hastalık, iç kirlenme, atık ve ağırlıkların getirdiği bir sonuçtur. Bu ağırlıklar da ancak sistematik bir şekilde atılabilir ve atılmalıdır da. Bu da ancak hastalık yapıcı, mukus oluşturucu besinlerin tam tersi besinlerle, yani meyve ve bitkilerden (salata ve yeşil yapraklı sebze) oluşan"mukussuz şifa diyetiyle" mümkündür. Bu diyet, uzun oruçlar tuttuğu bilinen büyük beslenme uzmanı Musa'nın (İncil'e bakınız) yaşadığı dönemlerden bu güne "demode" görülmektedir.

Sağlığımızı düzene sokan ve yöneten doğa kanunları hakkında ne kadar çok bilgiye sahip olursak, has-

talıkların tahrip edici saldırılarından o kadar az korkarız. Yanlış yemekten kaynaklanan ve yaşam boyu vücudumuzda biriken, ağırlık yapan atık maddelerinin dışarı atılması, sadece mukussuz bir beslenme tarzıyla mümkündür. Vücudunuza saf bir pürüzsüz bir kan dolaşımı sağlayın ve o uyum içerisinde çalışacaktır, tıpkı doğanın öngördüğü gibi.

14. Bölüm

Beslenme Öğretilerindeki Karmaşa – III



Bahsettiğim bu önemli beslenme öğretileriyle ilgili eleştirel incelemenin ardından şunu itiraf etmeliyim ki, hepsinin de beslenme problemi ve beslenme yoluyla hastalıklardan kurtulma konusunda önemli sayılabilecek katkıları olmuştur.

Geçmiş yıllardan bu yana süregelen tüm gelişmelere şöyle bir göz attığımızda, değişmeyen bir gerçek karşımıza çıkıyor; kimya biliminin ilerlemesiyle tıp dünyası şöyle bir sonuca varmıştır: *"İnsan vücudundaki tüm elementleri artık saptamış bulunuyoruz, dolayısıyla vücudun gelişimi ve hücre kaybının telafisi için gerekli olan yaşam gücünü, verimi, kuvveti ve enerjiyi sağlayacak besinlerin hangileri olduğunu biliyoruz."*

Önceki bölümlerde sizlere, bu "çıkarımların" ve bunlara dayanarak ortaya atılan "protein","mineral" ve şimdilerde en yeni moda olan "çiğ besin" saçmalığının neden yanlış olduğunu açıklamıştım. "Büyük bilinmeyen" konusunda bilgi sahibi olunmadıkça çıkarılan sonuçlar hep yanlış olacaktır. Bu büyük "bilinmeyen", kimyacı ve tıp uzmanları için olduğu kadar

sıradan insanlar, sağlık arayan hastalar ve genel diyetetik uygulamalar için de hâlâ bir "bilinmeyen" olmaya devam etmektedir. Bu "büyük bilinmeyen", benim formülümde A'dır (Ağırlık). Y (Yaşam gücü) eşittir G (Güç) eksi A veya Ağırlık, yani -hasta veya "sağlıklı"- insan vücudundaki atık, mukus, asit ve toksin.

Başka bir deyişle, bir gün ne yememiz gerektiği matematiksel, kimyasal formüllerle hesaplanabilse bile seçilen ideal besin, mukus ve asit içeriyorsa, organizmada yıllarca tüketilen yanlış besinlerden dolayı vücutta zaten depolanmış bulunan atıklarla birlikte daha da fazla ağırlığa sebep olacaktır. Doğa, gerçekleri göremediğimiz sürece bizi yanıltmaya devam edecektir. Tüm bunların bilincinde olmayan bir kişinin vücudunda çiğ besin mukusla karıştıkça ve kirli organizmasında mukus ve toksinlere saldırarak, dışarıya zorladıkça, bu durum onun için sır dolu bir olay gibi gelecektir. Bu diyet sırasında kişinin kendini başlangıçta kötü hissetmesi, uzman olmayan insanlar için olduğu kadar beslenme alanında uğraşanlar için de bir bilmecedir. Radikal bir meyve diyetine veya mukussuz diyete ya da çiğ besin diyetine başlandığında, çeşitli ülserler, ağrılar ve değişik türde sindirim sistemi rahatsızlıkları olasıdır.

"Bana ne yemem gerektiğini söyleyin" diyor hasta, *"hastalığım için günlük bir mönü istiyorum"* (adeta bir ilaç reçetesi gibi), ve bununla yetiniyor. Boşaltım başladığında şöyle diyor: *"Bu besin bana yaramıyor."* Oysa geçiş diyeti sürecine girdiğinin, vücuttaki eski atıkların çözülmeye ve atılmaya başladığının henüz farkında değildir. Bu süreçte elbette bir takım rahat-

sızlıklar meydana gelecektir. Bu kişiye şunu açıkça belirtmek gerekir: Bu geçici rahatsızlıklara katlanarak, günlük işlerini takip edebildiği ve herhangi bir ameliyata tabi tutulmadığı için aslında kendini şanslı görmeli, çünkü bu, aylarca hastanede yatmaktan çok daha iyidir. Yani aslında bu diyet ona "yarıyor", fakat o bu diyete "yaramıyor".

Artık "mukussuz diyet" sırasında yapılan her değişikliğin neden belirli bir göreve yönelik olduğunu daha iyi anlıyorsunuzdur. Bu şifa diyetinde hastanın özel durumu göz önünde bulundurularak sistematik bir uygulama gerçekleşmektedir.

Artık benim diğerlerinden neden ve ne şekilde ayrıldığımı biliyorsunuzdur. "Mukussuz şifa diyeti" her hastalığa ayrı olarak hazırlanmış mönülerden meydana gelmiyor. Besin değeri yüksek, özel besinlerle hazırlanmış bir kombinasyon da değil. Ne doktor tavsiyesidir ne de her hastalığa özel standart diyetlerden oluşan bir derlemesidir. Benim yöntemim, besin değişikliğini esas alıyor. Benim yöntemim, hastalıklı, atık maddelerinin, mukus ve toksinlerin boşaltımını, yavaş bir seyirle, alınan besinlerin değiştirilmesini ve iyileştirilmesini amaçlıyor. Bu yeni beslenme düzeni hastalıkları ortadan kaldırırken, insanoğluna has ideal ve doğal besinlere geri dönüşü sağlıyor. Bu ideal besinler de bildiğiniz üzere, meyve, salata ve sebzelerdir. ***Mukussuz şifa diyeti*** işte budur.

Sağlıklı besinlerle kişinin özel durumunun uygunluğuna göre değişiklik gösteren, sistematik, ilerici bir bu metodu uygularken, çoğu durumlarda kısa veya uzun oruç kürleri de gerekli görülebilir.

Bu sistem, tamamen iyileşmek isteyen her hasta insanın uygulaması gereken bir tedavi sürecidir. Bu sistem, tamamıyla zararsız, doğal besinlerle gerçekleşen diyetetik bir "kür, tedavi, yenilenme ve dinlenme sürecidir."Bu doğal besinler insanlık için "yaratılmıştır", "İncil"deki yaratıcının biyolojik olarak geliştirdiği "meyve ve bitkilerdir", yani "mukussuz besinlerdir". Doğa kendine düşen görevi yapacaktır, yeter ki ona küçük bir şans verelim. Siz de deneyin ve sonuçları iyi izleyin.

15. Bölüm

Raynar Berg'in Listesi



Artık biliyorsunuz; beslenme problemi, pek çok insanın zannettiği gibi sadece en iyi besinlerin hangileri olduğunu ve mukussuz olanların ne tür besinlerin olduğunu bilmekle çözülmüyor. Size daha önceki bölümlerde "en iyi besin maddeleriyle" beslenen veya uzun bir oruç kürü uygulayan bir hastanın vücudunda ne gibi süreçlerin meydana geldiği konusunda bilgiler iletmiştim. "Doğru besinle" mukusun çözülerek dışarıya atılması ve oruç kürünün öncelikle sizin tarafınızdan, sonra da tedavide bulunduğunuz doktorunuz veya beslenme uzmanınız tarafından nasıl kontrol edilmesi gerektiğini daha sonra öğreneceksiniz.

Sağlık arayışında olan bir insanın, her gün midesini "besin değeri yüksek", berbat karışımlarla doldurarak veya salt çiğ besinle sağlığına yeniden kavuşacağına inanarak, bedensel ve ruhsal durumunu dikkatte almaksızın, hastalığını plansız ve sistemsiz bir şekilde iyileştirmeye çalışmasının ne derece zararlı olabileceğini şimdi daha iyi anlayacaksınız.

"Araştırmacılara" karşı olan antipatime rağmen, fizyolojik kimya alanında ilerici araştırmacılardan biri olan Ragnar Berg'in hazırladığı listeden bir alıntı ya-

pacağım. Ragnar Berg, Dr. Lahmann'ın Almanya'daki sanatoryumunda, besin maddeleriyle ilgili araştırmaların yapıldığı özel laboratuarda hâlâ görevine devam etmektedir. Berg'in sonuçlarına bir bakalım:

Günlük besinler içerisinde bulunan zararlı asitleri tutmak ve nötralize edebilmek için mümkün olduğunca mineral içerikli, asit oluşturmayan, alkali özellikte besinler tüketilmesi gerekiyor. Yani eğer et, yumurta, kabuklu yemiş, süt ve karbonhidratlı besinler tüketiyor ama aynı zamanda sağlıklı kalmak istiyorsanız, aynı zamanda meyve ve karbonhidrat içermeyen sebzeleri de tüketmeniz gerekiyor. Burada ilginç olan, Berg'in "asit oluşturucu" diye nitelendirdiği besin maddelerinin çoğu, benim "mukus oluşturucu" diye tanımladığım besinler olmasıdır, ve onun "asit tutucu" dediği besinlerin hemen hepsi benim "mukussuz" diye adlandırdığım besinlerdir.

Berg'in listesi kuşkusuz en iyi listelerin başında yer almaktadır, ve bizim için taşıdığı değer, listede bulunan her besinin yararlı ve zararlı özelliklerinin yüzdelik oranlarıyla belirtilmiş olmasıdır. O bunlara pozitif ve negatif özellikler diyor. Belki biraz şaşıracaksınız, ama onun bilimsel analizlerle kanıtladığı gerçekler, benim, besinleri mukuslu ve mukussuz besinler diye ikiye ayırmamın doğruluğunu bir kez daha teyit etmiş oluyor! Benim daha önce ortaya çıkarmış olduğum bir gerçeği, o bilimsel olarak kanıtlıyor: Organizmada mukus oluşturan her besin, aynı zamanda asit oluşumuna da neden oluyor. Dikkatte değer ve bizim için çok önemli olan tespitlerinin arasında gübreleme ile besin maddelerinin pişirilmesiyle ilgili sonuçlardır.

Hayvan veya insan dışkılarıyla hatta aşırı miktarda

minerallerle (amonyumsülfat, süper-fosfat ve aşırı sulama) yapılan gübreleme, ürünün pozitif özelliklerini negatif özelliklere dönüştürüyor ya da iyi özelliklerinin azalmasına neden oluyor. Bu tür işlemlerle besin üreticisinin kâr kaygısı ortadan kalkmış oluyor. Çünkü ortaya çıkan ürünün sadece görüntüsü, boyu ve ağırlığı bile iyi bir satışı garanti ediyor ve tüketici, gerçekten de kendisine zarar verecek olan besini, sadece dış görünüşü itibariyle daha pahalıya satın alabiliyor.

Besinlerin pozitif özellikleri bol suyla pişirme sırasında da değişime uğrar. Besinin iyi özellikleri suya geçer ve değerli mineraller dökülen suyla birlikte yok olur.

Günümüzde gereğinden fazla gübreleme yapıldığı için bol miktarda gübrelenerek kısa sürede büyüyen kuşkonmaz, lahana, karnabahar gibi sebzelerin, daha az gübreyle yetiştirilen aynı tür sebzelere göre neden daha düşük değerlere sahip olduğu sanırım kolay anlaşılır bir durumdur.

Berg, listesine ek olarak bir de açıklamada bulunuyor:

"Sağlıklı besinleri zehirli hale dönüştüren çeşitli yöntemler vardır. Örneğin, kuru meyvelerin kükürtlü işleme tabi tutulması, bozulmasını önlemek amacıyla konserve gıdalara natriumbenzoat veya salisilik asit eklenmesi (her ikisi de güçlü zehirlerdir). En tehlikeli metot ise, sülfürik asit buharının kullanılmasıdır."

Düşünün bir kere! Kocaman meyvelerle, muhteşem görünümlü sebzelerle, parlaklığıyla göze çarpan, kükürtlenmiş kuru meyvelerle, insanların gözlerini boyayarak nasıl da aptal yerine koyuyorlar.

"Amerikalı, gözleriyle yer..." diyor Dr. Harry Ellington Brook, *"...ve ekmeğin kar gibi beyaz olan tercih eder, ki bu besinin hammaddesi olan un, rafine*

edilene kadar öğütülerek tüm minerallerinden yoksun bırakılır." Bu besin, Berg'in listesinde en negatif besinlerden biridir. Oysa tüketici, bunu özellikle pahalı ve dikkat çekici ambalajlar içerisinde gördüğünde, diğer ekmeklere göre daha iyi olduğunu düşünür ve gönül rahatlığıyla daha fazla öder. Bu arada, modern endüstrinin sunduğu "mükemmel besinlerin" onu aslında "mezara götürdüğünün" farkında bile değildir.

Ragnar Berg'in listesindeki pozitif (veya iyi) ve negatif (veya kötü) özelliklerin yüzdelik oranları, bir besinin ne kadar asit (yani ne kadar mukus) oluşturduğunu ve asitleri nötralize eden alkali mineralleri belirtiyor. Böylelikle bir besinin, organizmada çocukluktan bu yana birikmiş olan mukusu, asitli zehirleriyle birlikte, ne derece (yüzdeyle) "bulunduğu yerden sökerek" çözebildiğini, nötralize edebildiğini ve dışarı atabildiğini tahmin edebilirsiniz. Ragnar Berg'in bu listesi, benim "Mukus teorimden" 10 yıl sonra Almanya'da yayınlanmıştır. Böylece Berg bilmeden de olsa benim "Mukus teorimin" doğruluğunu bilimsel olarak kanıtlamış oldu. Listede belirtilen bazı besin maddelerinin "asit tutucu" özellikte oluşu, tüketimini benim de onayladığım anlamına gelmez. Bu listeyi sadece bir karşılaştırma amacıyla sizlere sunuyorum, o nedenle incelemenizi de bu doğrultuda yapmanızı öneriyorum. Lütfen, Berg'in teorilerini desteklediğimi zannetmeyin. Balığa sıkılan limon suyu veya asit oluşturan bir besinin yanı sıra yenilen bir porsiyon asit tutucu sebze, zararlı etkiyi kuşkusuz nispeten azaltacaktır.

Bir besinin "asit tutucu" özelliği ne kadar çok ise, mukus atıcı değeri de o kadar önemlidir. Örneğin, olgun siyah turp, ıspanak, kara hindiba ve dereotu; hepsi mükemmel temizlik maddeleridir.

Berg'in Listesi

Besin maddesinin adı	*Pozitif (asit tutucu)*	*Negatif (asit oluştu-rucu)*
Et		
Hayvansal kan	5,49	00,00
Et (sığır)		38,61
Dana		22,95
Koyun		20,30
Domuz		12,47
Füme salam		6,95
Domuz yağı		6,90
Tavşan		22,36
Tavuk		24,32
Öküz dili		10,60
Balık		
Beyaz balık		2,75
Kabuklu deniz ürünleri		19,52
Som balığı		8,32
İstiridye	10,25	
Ringa balığı (salamura)		17,35
Süt ürünleri ve yumurta		
Yumurta		11,61
Yumurta akı		8,27
Yumurta sarısı		51,83
Anne sütü	2,25	
Koyun sütü	3,27	
Keçi sütü	0,65	
İnek sütü	1,69	
Kaymağı alınmış süt	4,89	
Tereyağı alınmış süt	1,31	
Kaymak	2,66	
Tereyağı (inek)		4,33
Margarin		7,31
Eritilmiş domuz yağı		4,33
İsviçre peyniri		17,49

Besin maddesinin adı	*Pozitif (asit tutucu)*	*Negatif (asit oluştu-rucu)*
Tahıl		
Buğday (ince)		8,32
Buğday (tam)		2,66
Nişasta unu		10,00
Arpa		10,58
Yulaf		10,58
Çavdar		11,31
Pirinç (kepekli)		3,18
Pirinç		17,96
Mısır		5,37
Alman çavdar ekmeği	4,28	
Çavdar ekmeği		8,54
Beyaz ekmek		10,99
Graham ekmeği		6,13
Peksimet		10,42
Kek (beyaz undan)		12,31
Makarna		5,11
Sebze / Salata		
Beyaz patates	5,9	
Tatlı patates	10,31	
Kereviz	11,33	
Kırmızı pancar	11,37	
Beyaz turp	10,80	
Şeker pancarı	9,37	
Siyah turp (kabuğuyla)	39,4	
Bayır turbu (kabuğuyla)	3,06	
Taze turp	6,05	
Lahana	4,02	
Kırmızı lahana	2,2	
Kıvırcık salata	14,51	
Göbek salata	14,12	
Râvent	8,93	
Ispanak	28,01	
Kuşkonmaz	1,01	
Enginar	4,31	
Acı marul	2,33	

Besin maddesinin adı	*Pozitif (asit tutucu)*	*Negatif (asit oluşturucu)*
Domates	13,67	
Kabak	0,28	
Karpuz	1,83	
Salatalık	13,50	
Kırmızı soğan	1,09	
Alabaş	5,99	
Karnabahar	3,04	
Brüksel lahanası (gübrelenmiş)		13.75
Kara hindiba	17,52	
Dereotu	18,36	
Pırasa	11,00	
Suteresi	4,98	
Taze fasulye	8,71	
Taze bezelye	5,18	
Meyve		
Elma	1,38	
Armut	3,26	
Mürdümeriği	5,80	
Kayısı	4,79	
Şeftali	5,40	
Kiraz	2,57	
Vişne	4,33	
Kuru hurma	5,50	
İncir	27,81	
Üzüm	7,15	
Kuru üzüm	15,01	
Ahududu	5,19	
Portakal	9,61	
Limon	9,09	
Nar	4,15	
Ananas	3,59	
Zeytin	30,56	
Acı marul suyu	7,17	
Bira		28,00
Porter birası (İngiliz birası)	2,05	
Ale	3,37	
Üzüm suyu	5,16	
Şarap	0,59	
Beyaz, Kaliforniya şarabı	1,21	
Sherry	0,51	
Şampanya	0,96	
Malaga şarabı	3,04	

Besin maddesinin adı	*Pozitif (asit tutucu)*	*Negatif (asit oluşturucu)*
Kuru erik	5,80	
Çilek	1,76	
Kuşüzümü	4,43	
Böğürtlen	7,14	
Mandalina	11,77	
Kabuklu yemişler		
Kestane		9,62
Palamut	13,64	
Mercimek		17,08
Ceviz		9,22
Hindistancevizi	4,09	
Fındık		2,08
Yerfıstığı		16,39
Badem		2,19
Tahıl / Baklagiller		
Kuru bezelye		3,41
Kuru fasulye		9,70
Mantar	1,81	
Soya fasulyesi	26,58	
Çavdar unu		0,72
Yulaf unu		8,08
Kuaker yulafı		17,65
Yulaf ezmesi		20,71
Şeker kamışı	14,57	
Nöbet şekeri	18,21	
Hazır bebe maması	5,99	
İçecekler		
Kakao		4,79
Çikolata		8,01
Çay	53,05	
Paraguay çayı	25,49	
Kahve	5,06	

16. Bölüm

Geçiş Diyeti – I



Önceki bölümlerde yararlı ve zararlı besin maddelerinin hangileri olduğunu öğrendiniz. Bu besinlerin insan vücudunda ne gibi etkiler yarattığını biliyorsunuz artık. Bu nedenle, en şifalı özellikte dahi olsalar, bu besinler dikkatli kullanılmadıkları vakit, ilk aşamada zararlı hatta tehlikeli hale gelebiliyorlar, çünkü çözdükleri kirli mukus ve toksinler zehirli hale geliyor ve kan dolaşımına taşınıyor.

Doğa, afetlerle değil, değişim, gelişim ve tekamülle, mutlak bir mükemmellik içerisinde evrimini sürdürüyor. Onlarca yıl süregelmiş kronik bir hastalığın uzun oruç kürleriyle veya radikal bir meyve diyetiyle ortadan kaldırılabileceğini düşünmek yanlış olur. *"Doğanın değirmenleri yavaş ama sağlam öğütür."*

Yirmi yılı aşkın tecrübelerim, -ki bunların arasında oldukça ciddi hastalık vakaları da bulunmaktadır- şunu göstermiştir ki, itinayla hazırlanmış bir geçiş diyeti, tedavi kürüne başlamaya karar veren her hasta için en uygun ve en sağlam yöntemdir. Özellikle karma beslenen hastalar için. Bana göre, kısmi olarak yanlış besin maddelerinin (medeniyet besinleri) kullanılan

diyetlere, mukustan fakir diyetlerdir. Geçiş diyeti, hastalık yapıcı besinlerden şifa verici besinlere doğru yavaş bir geçişle gerçekleşen bir değişimdir, ki bu şifa verici besinlere bildiniz üzere, mukussuz besin diyorum.

Boşaltımın hızı, besinlerin miktarına ve özelliklerine bağlıdır, bu yüzden hastanın durumuna göre kontrol edilerek, düzenlenebiliyor. En kötü ve en sağlıksız alışkanlık, sabahları yenilen ağır kahvaltıdır. Eğer iyi neticelere ulaşmak istiyorsanız, sabahın erken saatlerinde kesinlikle katı besin almamalısınız. Bir şeyler içebilirsiniz, en iyisi taze sıkılmış meyve suyu, ama onun dışında hiçbir şey içmemelisiniz. Ancak bu size çok zor geliyorsa, birkaç saat sonra yine içebilirsiniz, önemli olan öğle yemeğinin aç karnına yenmesidir. Bu "kahvaltısız planla" birçok hafif hastalık iyileştirilebiliyor. (Bu konu oruçla ilgili bölümlerde (19, 20, 21, 22) daha ayrıntılı olarak ele alınacaktır).

En doğru olanı günde iki defadan fazla öğün almamaktır. Bu iki öğünün besin miktarı, aslında üç hatta dört öğünü karşılamaktadır. Daha sonraları, yani mideniz daha temiz hale geldiğinde, kahvaltı olarak taze, olgun meyve yiyebilirsiniz.

Günün ilk öğünü, yani öğle yemeği mümkünse saat on ile on bir arası alınmalıdır. Akşam yemeği de en az saat beş veya altıda yenmelidir. Önemli sayılabilecek bir kural da *az çeşit*tir, eğer besinlerle iyileşmeye kesinlikle kararlıysanız. Yani bir öğünde fazla çeşit bulunmamalıdır. Günümüzde hazırlanan öğünlerdeki çeşitleri bir saymaya kalkıverin. Bu sizi dehşete düşürecektir.

Yemek yerken asla bir şey içmeyin. Çay veya kahve alışkanlığınız mı var? Yemek yedikten sonra biraz bekleyin, sonra için. Çorbalar için de aynı kural geçerlidir, çünkü ne kadar sıvı alınırsa, yenilen besinlerin sindirimi de o kadar güçleşir. Sıcak bir içecek mi istiyorsunuz, örneğin soğuk kış günlerinde; ıspanak, soğan, havuç veya lahana gibi çeşitli sebzelerden bir çorba, bir içecek hazırlayabilirsiniz.

İlk İki Haftanın Mönüsü

Öğle yemeği: Rendelenmiş çiğ havuç veya yeşil yapraklardan ya da her ikisinden de yarı yarıya oluşan bir salataya iki-üç yemek kaşığı buğuda pişmiş sebze (yeşil bezelye, yeşil fasulye veya ıspanak) katarak karışık bir salata hazırlayın. Bu salataya fazla olmamak şartıyla, seçmeli olarak, salatalık, domates, yeşil soğan, göbek salata veya başka bir sebzenin yeşil yaprakları, kereviz vs. ekleyin.

Arzu ederseniz, damak tadınıza göre sıvı yağlı bir salata sosu hazırlayabilirsiniz. Tatlandırmak amacıyla sirke yerine az miktarda limon kullanabilirsiniz. Bu öğünün geri kalan kısmı pişmiş veya buğulanmış sebzeden oluşmalıdır, örneğin; karnabahar, kırmızı pancar, yabani havuç, turp, kabak vs. Hâlâ açlık hissediyorsanız, pişmiş küçük bir patates ya da bir dilim kızarmış kepek veya çavdar ekmeği yiyebilirsiniz. Yağlar doğal değildir ve yenmemesi gerekir, buna tereyağı da dahildir. Fakat yine de yağ kullanmak isterseniz, bir dilim ekmeğe fıstık veya fındık yağı sürmeniz daha doğru olur. Kış aylarında taze yeşil sebze bulamayacak olursanız konserve sebze kullanabilirsiniz. (Dondurulmuş gı-

da konserve gıdadan daha sağlıklıdır). Sabahki içeceğinizi yemekten önce için ve yiyeceğiniz taze fasulyeyi, ıspanağı veya başka bir sebzeyi, yukarıda belirttiğim ana malzememiz olan ve lahana veya çiğ havuçtan oluşan salatayla karıştırın. Bu mönünün özelliği "temizleyici" oluşudur. Çiğ, pişmiş ve buğulanmış nişastasız sebzelerden oluşan bu mönü, mekanik bir temizlikle sindirim işlemine yardımcı olmaktadır. Buna "Ehret'in standart-salata-kombinasyonu" da diyebiliriz. "İç temizleyici" besinler, "genel temizlik" sırasında çözülen zehirlerin doğru boşaltımı için çok önemlidir.

Akşam yemeği: Buğulanmış meyve (örneğin, elma, kuru kayısı, kuru şeftali veya kuru erik ezmesi) ile az miktarda çökeleği veya birkaç olgun muzu karıştırın, ezin ve isteğe göre balla tatlandırın.

Muz, daha çok "az mukuslu" veya asidi az olan mideler için uygundur.

Sonraki İki Haftanın Mönüsü

Öğle yemeği: Önce buğulanmış bir elma, elma ezmesi veya başka bir meyve. 10-15 dakika sonra önceki mönüdeki gibi karışık bir salata. Hâlâ açlık hissederseniz, kızarmış kepek veya çavdar ekmeği yiyebilirsiniz. Geçiş diyeti sırasında yavaş yavaş yağdan uzaklaşmak gerekir. Onun yerine sebze veya fındık yağı kullanılabilir. Salatanızı, pişirdiğiniz sebzenin suyuyla 10-15 dakika ıslatırsanız, salata için ayrıca sos hazırlamaya gerek kalmayacaktır.

Akşam yemeği: İlk mönüdeki gibi pişmiş veya buğulanmış bir sebze, ardından da göbek salata, salatalık, çiğ kereviz veya çiğ lahanadan oluşan bir sebze salatası.

Üçüncü İki Haftanın Mönüsü

Öğle yemeği: Yaz mevsimindeyseniz bu öğün sadece tek çeşit meyveden oluşmalıdır. Kışın tatlı kuru meyve kullanılabilir, örneğin, kuru erik, kuru incir, kuru üzüm veya kuru hurma. Bunları elma veya portakalla birlikte yiyebilirsiniz. Ya da kuru meyveleri az miktarda fındıkla tüketebilirsiniz. Arkasından taze meyve. Başlangıçta bu sizi doyurmayacak olursa, 10-15 dakika bekledikten sonra birkaç yaprak göbek salata veya sebze yiyebilirsiniz. Çiğ veya pişmiş fark etmez, ancak çok az miktarda olmalı.

Akşam yemeği: İlk mönüdeki gibi karışık bir salata, arkasından pişmiş sebze.

Dördüncü İki Haftanın Mönüsü

Öğle yemeği: Önceki mönüdeki gibi sadece meyve.

Akşam yemeği: Önce meyve yiyin, çiğ, pişmiş veya buğulanmış, fark etmez. Biraz bekledikten sonra çiğ veya pişmiş sebze salatası.

Eğer çok hızlı kilo kaybedeceğinizi düşünüyorsanız, sebze yedikten sonra öğününüze ekleyeceğiniz bir parça ekmek veya patatesle boşaltımı yavaşlatabilirsiniz. Ete karşı dayanılmaz bir istek duyacak olursanız, o gün sadece sebze yiyin, meyve yemeyin.

Artık Bir Bilmece Değil

Doktorların hatta natüristlerin, meyve diyetine veya mukussuz diyete genel olarak itibar etmemelerinin

nedeni şudur: Bu şifalı diyeti hasta veya sağlıklı, bilinçsizce kim denemeye kalktıysa, rahatsızlıklar başladığı an bu yönteme olan inancını kaybetmiştir. Çünkü kendini "ciddi" olarak hasta hissetmektedir, oysa bunun asıl nedeni, o gün büyük miktarlarda çözülmüş atık, zamk, mukus ve başka zehirlerin kan dolaşımına karışmış olmasıdır. Yani büyük bir boşaltım günüdür. Diyet yapan kişi böyle günlerde yanlış besine karşı güçlü bir istek duyar. Bu çok ilginçtir ama hasta, en sevdiği besine karşı adeta açlık duyar. Bu durumu şöyle açıklayabilirim: Doğa, özellikle bu sevilen besinin atık maddelerini kan dolaşımı yoluyla atmakla meşguldür. Kan dolaşımına giren bu maddeler doğal olarak yoğun bir istek doğurur.

Bu yüzden, şifa ve temizlik amaçlı her öğünün bir an önce vücudu terk etmesi çok önemlidir. "Rahatsızlığa" neden olan vücutta çözülen zehirlerdir. İşte bu "bilmece", daha önce hiçbir zaman tam olarak anlaşılamamış ve açıklanmamıştır.

Bazı besin maddeleri belirli koşullar altında güçlü bir müshil etkisi gösterir. Bu yüzden, boşaltımınızı hızlandırıcı etkilerinin daha fazla olduğunu fark ettiğiniz besinleri daha fazla tüketmeye çalışın. Akşam yatmadan önce düzenli olarak tuvalete çıkmadığınız durumlarda, tenkıye işlemiyle veya doğal bir müshille ya da her iki yolu da deneyerek boşaltımı kolaylaştırmaya çalışın. Hiç kuşkusuz çok etkili olduğunu fark edeceğiniz doğal bir müshil, kuru eriktir. Yatmadan önce yiyeceğiniz birkaç kuru eriğin size kesinlikle yardımı olacaktır.

17. Bölüm

Geçiş Diyeti – II



Özel Geçiş Tarifleri

Sanırım "beslenme uzmanı" olarak tanındığım için "Beslenme kitabı" veya içinde çeşitli besin kombinasyonlarının yer aldığı mukussuz tarifler ve mönülerden oluşan bir kitap çıkarmam için sayıyız talepler almaktayım.

Beslenme uzmanlarının çıkarmış olduğu birçok kitap zaten mevcuttur. Ancak "bilimsel beslenmeyi" konu alan bu kitaplardan neredeyse hiçbiri doğa yasalarıyla örtüşmemektedir. Örneğin, doğal ortamlarında yaşamlarını sürdüren hiçbir hayvan "karışık" besinler tüketmemektedir.

Sizlere bu noktayı yeniden hatırlatmakta yarar görüyorum: Yabani ortamda yaşayan koyunlar, yaşamları boyunca çimenden başka hiçbir şey yemezler. Hiçbir hayvan aynı anda değişik besinler yemez veya yemekler arasında bir şeyler içmez. Ancak evcil hayvanlar birer istisnadır, ki onları da karma besine alıştıranlar medenileşmiş insanlardır.

İnsanlar için en ideal ve aynı zamanda en doğal olan besin, ***mevsime ait bir çeşit taze meyvedir.*** Geçiş diyetinden sonra değişik çeşitlerin karışımıyla hazır-

lanmış öğünler yerine, tek çeşit meyveyle beslendiğinizde, kendinizi daha iyi hissedeceğinizi zamanla siz de göreceksiniz. Fakat bu duruma ancak vücut tam anlamıyla arınmış olduğu zaman ulaşılabilir.

Geçiş diyeti sırasında, pişmiş ve buğulanmış çeşitli besin karışımlarını hazırlamamın sebebi, tedavi sürecinin sağlıklı, sistematik ve kontrollü olması amacıyladır.

Sebze ve Meyve

Meyveyle iyi bir kombinasyon oluşturan sebzeler, çiğ kereviz, göbek salata, havuç ve kırmızı pancardır. Bir öğünde en fazla üç çeşit kullanılması daha doğrudur. Öğünlerinizde her zaman bir çeşidi "baz" olarak kullanın.

Kötü, asitli veya "mukuslu" bir mideye sahipseniz, meyve yerine sebze ağırlıklı mönüler kullanın. Midesinin daha sağlam olduğunu düşünenler ise, daha fazla meyve daha az sebze kullanmalı. İşte size birer örnek:

1. Kötü bir mide için: Baz olarak, rendelenmiş veya doğranmış çiğ bir havucun 2/3 ünü kullanın. En etkilisi havuç olmasına rağmen, rendelenmiş kereviz veya rendelenmiş kırmızı pancar da kullanılabilir. Buna ince ince doğradığınız oldukça olgun bir muzun 1/3 ü ile birkaç kuru üzüm ekleyin. Üzüm yerine parçalara bölünmüş kuru incir de kullanabilirsiniz. Bu öğüne kesinlikle fındık türü yemişler veya tahıl ürünleri eklemeyin.

Kabuklu yemişlerle yaş meyveyi asla birarada tüketmeyin!

2. ***Daha iyi bir mide için:*** Baz olarak, doğranmış veya rendelenmiş bir elmanın 2/3 ünü kullanın. Buna, doğranmış bir havucun (veya kırmızı pancarın, kerevizin) 1/3 ünü ekleyin. Bu karışımın, mukus ve toksin sökücü fonksiyonunun etkisini artırmak için daha fazla kuru üzüm, kuru incir, bal veya meyve jölesi ekleyin.

Meyve asidi, atık maddelerini çözerken gaz oluşumuna neden olur; meyve şekeri, atık maddeleriyle karışınca onları bulundukları yerden söker ama bu arada ekşimeye neden olur. Bu yüzden, aşırısı zarar verici olabilir. Bunu önlemek için "temizleme aracı" olarak meyveden çok çiğ sebze kullanmanızı öneriyorum. Diyetin başlangıcında meyveyi buğulanmış halde kullanmanızı tavsiye etmemin nedeni de budur. Örneğin, hazırlayacağınız elmanın yarısı (kabuklarıyla) çiğ ve rendelenmiş halde, diğer yarısı da balla tatlandırılmış buğulanmış elma ezmesi şeklinde kullanılabilir.

"Adam Akıllı" Bir Öğüne Alternatif

Bir diyet krizinden önce veya sonra veya yağ oranı yüksek, yanlış bir besine karşı duyacağınız isteği bastırmak için arada sırada şunu deneyebilirsiniz; fazla ağır olmasına rağmen, yine de "adam akıllı" bir öğünden daha az zararlıdır. Lezzetli olduğunu siz de fark edeceksiniz:

Biraz rendelenmiş hindistancevizi ile elma ezmesi ve buğulanmış erikten veya tatlandırılmış kayısıdan bir karışım hazırlayın.

Oldukça olgun bir muzla da açlığınızı giderebilirsiniz, (olgun değilse fırında pişirebilirsiniz).

Sık olmamak şartıyla rendelenmiş fındık veya fındık yağı yenebilir, ancak bu besin proteinden oldukça zengindir, sürekli tüketildiğinde mukus ve aside neden olur.

"Düzeltilmiş" Sebze

Bir öğünde sadece bir çeşit pişmiş sebze kullanın. Soğuk veya sıcak fark etmez, ancak yeşil salata ve çiğ sebzeyle karıştırmayı unutmayın.

Lahana, havuç, turp, kırmızı pancar, karnabahar, soğan gibi sebzeler az miktarda suyla yavaş yavaş buğulandığında veya hafifçe pişirildiğinde, tatlı hale gelirler. Bu da karbonhidratın glikoza dönüştüğünü gösterir. Bu arada mineraller de bozulmaz. Bu hafifçe pişirme işlemi faydasız bir işlem değildir, aksine sebzeyi daha iyi hale getirir.

Kışın taze besin yerine konserve gıda kullanabilirsiniz. Ben kendimi çiğ besincilerden ayrı tutuyorum, çünkü bana göre tedavi amaçlı bir diyette besin değerlerinin hiçbir önemi yoktur. Geçiş döneminde önemli olan, sağlık durumu düzelene kadar beslenme düzenindeki değişikliğin tadını çıkarmasıdır.

"Mukus" Boşaltım Tarifleri

1. Kuru üzüm ve inciri veya fındığı yeşil soğanla aynı anda ağzınızda iyice çiğneyerek yiyin. İyi sonuç alabilmek için kesinlikle bir arada yenmelidir.
2. Rendelenmiş bayır turpunu balla tatlandırın. Karıştırdıktan sonra bir süre bekletin. Bal sadece acı-

lığını giderme amacıyla kullanıldığı için mümkün olduğunca az kullanılmalı. Turpun 2/3 ü, balın da 1/3 ü kullanılmalı. Bildiğimiz turp, özellikle siyah turp da aynı şekilde, ince ince doğranarak, salata şeklinde yenebilir. Siyah turpta şaşılacak derecede mineraller mevcuttur.

Eski, Katı Mukus ve Ürik Asit İçin Çözücü Madde

Bu tarifle altı yıldır felçli olan bir kadını tamamen iyileştirmiştim. Ona daha önce uyguladığım oruç yönteminin ve mukussuz diyetin bir faydası olmamıştı. Mukussuz besinler mukusla dolu bir mide tarafından kabul edilemez. İşte tarif: 4 adet limonla (etiyle birlikte) bir limonun rendelenmiş kabuğunu suyuna karıştırarak diğer limonlara ekleyin. İsteğe göre bal veya meyve jölesiyle karıştırın. Bu karışımın acılığı az da olsa azaltır.

Salata Sosları

Soslar tamamen özel damak tadına hitap eder. Zeytinyağlı, limonlu bir salata basit ve lezzetlidir. Sulandırılmış bir kaşık fıstık veya fındık yağıyla biraz limon suyu da lezzetli bir tariftir. İsterseniz buna doğranmış yeşil soğan da ekleyebilirsiniz. Sirke yerine limon suyunu kullanarak yaptığınız mayonez de geçiş dönemi içerisinde pek zararlı değildir. Sos haline gelene kadar pişirilmiş domates veya güzel bir domates çorbası da salata sosuna karıştırılabilir. Geçiş döneminde bu sizin hoşunuza gidecektir.

İçecekler

Geçiş döneminde tuz kullanımını azalttığınız için bazen çok susayabilirsiniz, çünkü kan dolaşımına yeniden karışan mukus ve daha önce tuzla birlikte tükettiğiniz, bozulmuş, denatüre besin artıkları, oldukça tuzludur. Tüm bunlar kan dolaşımına geçtiğinde doğal olmayan bir susama hissi gelişir. Su yerine biraz bal karıştırılmış meyve suyuyla bu sıkıntınızı giderebilirsiniz.

Ekşi veya mayhoş meyvenin suyu iyi bir içecektir. En uygunu tatlı elma şarabıdır, tabi çok fazla tatlı değilse. Tahıl kahvesi veya alışkınsanız fazla sert olmamak şartıyla gerçek kahve de geçiş dönemi sırasında kullanılabilir.

Geçiş Diyetindeki Mönü ve Besin Kombinasyonlarına Eklenebilecek İlaveler

Özel tedaviye tabi tuttuğum hastalar için hazırlamış olduğum mönülerin yanı sıra sanatoryumumda her zaman mevcut olan bir standart mönü vardır:

Sabah kahvaltısı: Bir içecek

Öğle yemeği: Bir veya iki çeşit meyve

Akşam yemeği: Az mukuslu veya mukussuz sebze

Bu beslenme düzeni hasta olmayan bir insanın sağlığını kısa bir sürede daha iyi bir hale getirir. Bu diyet hafif rahatsızlıklara neden olabilir, fakat ilaçlar yoluyla vücudun zehirlenmesine bağlı bir hastalık, sis-

tematik ve kişiye özel günlük mönülerle tedavi edilmelidir. Ayrıca bu mönüler hastanın durumuna göre değiştirilmeli; "hızlandırılmalı" veya "yavaşlatılmalıdır".

Mukussuz besinle uygulanan bu şifa diyeti, vejetarizm veya çiğ besin akımı gibi yeni bir görüş ***değildir***, aksine akıllıca tavsiye edilen ve kişiye özel olarak düzenlenerek, beslenme yoluyla uygulanan klinik bir terapidir. Tıpkı diğer tüm ilaçsız ve terapisiz uygulanan metotlar gibi.

Bu diyet, iyileşebilen tüm hastalıkları iyileştiriyor, çünkü hastalık yapıcı tüm besinler bu mönülerden uzaklaştırılıyor. Bu diyette kullanılan tüm besin maddeleri çözüyor, karıştırıyor, bertaraf ediyor, dışarı atıyor, temizliyor, tedavi ediyor ve vücudu yeniliyor.

Bölüm 18'de de anlatıldığı gibi bu besin maddeleri hayatınızda ilk kez mükemmel, doğal bir kan bileşimi yaratıyor. Bu yeni kan, bütün hastalık maddelerini -doktorunuz bunların yerini tespit edememiş bile olsa- en nihayetinde kusursuz olarak dışarı atıyor. (Bakınız bölüm 3 ve 4)

Bu "neştersiz ameliyatta", tedavinin fonksiyonu, genellikle hemen başlar ve iyi sonuçlar alabilmek için zorunlu olarak haftalar hatta aylarca kontrol altında sürdürülebilir. Bu kitapta bulunan bilgiler, okuyucunun kendi sağlık durumunu doğru kestirebilmesi için yeterli düzeydedir.

Bu diyetteki mönüler, besin kombinasyonları, çeşitli karışımlar ve tarifler, her zaman yapıldığı gibi hastalıkları ilaçlarla bastırmak yerine, vücudun kendini iyileştirmesi için hazırlanan terapik düzenlemelerdir.

Hasta, doğru beslenme şeklinin ona hemen yardımcı olacağının beklentisi içerisindedir. Bu yüzden büyük bir istekle şifalı öğünlere ve karışımlara yönelir. Pek çok ilerici doktor, birkaç günlük mönü ve besin karışımlarının bilinmesinin yeterli olduğu inancındadır. Onlar, sizin daha önceki bölümlerde öğrenmiş olduğunuz gerçeği henüz bilmiyorlar. Tıpkı sahip oldukları fizyoloji ve patoloji bilgilerinin ve şimdiye kadar besinler ve beslenme hakkında bilinen tüm düşüncelerin yanlış olduğunu bilmedikleri gibi. Bu yüzden de hastanın hayatında ilk kez on yıllık atık ve toksinler sökülüp kan dolaşımı yoluyla dışarı atıldığı sırada, organizmada ne gibi olayların cereyan ettiği konusunda en ufak bir bilgiye sahip değillerdir.

Beslenme düzeninizi bu şekilde değiştirmeye başladığınızda, aynı zamanda vücudunuzda mükemmel bir devrim, yenilenme ve gençleşme sürecini de başlattığınızı bilmelisiniz. Bu sadece birkaç iyi öğün ve karışımla birkaç gün içerisinde gerçekleşebilecek bir durum değildir.

Mukustan Fakir Tarifler

Az miktarda nişasta içerikli besin yediğinizde, buna mukustan fakir bir öğün diyebiliriz. Fakat bu nişastalı besinin yapışkanlık özelliğini bozarak biraz nötralize edebiliriz. Örneğin, patatesi ne kadar pişirirseniz, o kadar iyidir. İyice kızartmış olduğunuz ekmek daha da iyidir.

Çiğ tahıl kullandığınızda, onu mutlaka ekmek gibi kızartmalısınız, böylece uyarıcı bir madde olduğu halde, nasıl bir "iç temizleyici" görevi göreceğini kendi-

niz de fark edebilirsiniz. Pirinç, güçlü bir mukus oluşturucu özelliğe sahiptir. Bu özelliğini biraz iyileştirmek isterseniz, bir gün suda bekletirsiniz (suyun nasıl yapışkan, mukuslu bir hale geldiğini ve kötü koktuğunu fark edeceksiniz), ertesi gün suyunu süzer ve kavurursunuz veya alışık olduğunuz şekilde pişirirsiniz.

Mukustan Fakir Ekmek Tarifi

Kepek ununu veya kaba öğütülmüş buğday ununu rendelenmiş havuçla karıştırın. Hamurun iyi tutması amacıyla çok az miktarda beyaz un ekleyin. Biraz rendelenmiş elma ve bir avuç kuru üzüm ekledikten sonra fırına verin ve düşük derecede yavaş yavaş pişmesini bekleyin. Piştikten sonra iki veya üç gün bekletilip kızartılarak yenilmesi çok daha yararlı olur.

18. Bölüm

Geçiş Diyeti – III



Vejetaryen Tarifler

Salata Sosları

Baharatlar, mukus oluşturan besin maddelerinden daha az zararlıdır. "Zehirli" sofra tuzu iyi bir mukus çözücüdür. Karma karbonhidrat tüketicisi bu besinlere tuzsuz tahammül edemiyor. Tabi ki tam anlamıyla uygulanan mukussuz beslenme düzeninde tuza duyulan isteğin yok olmasıyla birlikte, doğal olmayan susama hissi de ortadan kalkmaktadır.

Mayonez: Bir adet yumurtayı en az 5 dakika kadar iyice çırpın, yavaş yavaş birkaç damla soğuk preslenmiş salata yağı ekleyin, bu arada sürekli çırpmayı ihmal etmeyin. İsteğe göre limon suyu, tuz ve karabiber ekleyin. Salça haline gelmesini isterseniz mayoneze bir adet domates suyu ekleyebilirsiniz.

Fransız sosu: Bir şeker kaşığı limon suyu, dört yemek kaşığı sıvı yağ, bir şeker kaşığının 1/4 ü oranında bal, aynı ölçüde tuz ve kırmızı biber. Dört şeker kaşığı sıvı yağın 1 1/4 ünü diğer katı malzemelerle iyice karıştırın ve limon suyu ekleyin. Karıştırma sonucunda sos iyice katılaştığında, yağın geri kalan kıs-

mını ve arzu ederseniz biraz sarımsak da ekleyebilirsiniz.

Mukussuz, Pişmiş Yemek Tarifleri

Daha önce de bahsettiğim gibi lahana ve havuç kombinasyonuna standart-geçiş mönüsü de diyebiliriz. Şimdi size pişmiş standart-karışımı tarif edeceğim.

Sırp Sebze Gulaşı

Çok az suda veya zeytinyağında veya bitkisel başka bir sıvı yağda irice doğranmış beyaz veya kırmızı lahanayla birkaç adet doğranmış soğanı ve az miktarda kırmızı biberi buğulayın. Ocaktan almadan önce de birkaç adet doğranmış domates ekleyin. Hazırladığınız yemeğe isteğe göre tuz ve karabiber de ekleyebilirsiniz.

Kırmızı veya beyaz lahana ile soğan, yukarıdaki gibi az miktarda yağla kavrulduğunda leziz bir yemek oluşturur. Bu tarifi lahana yerine karnabahar, havuç, brüksel lahanası, kırmızı pancar ve yeşilliklerle de yapabilirsiniz.

Önemli olan, pişirme esnasında asgari ölçüde su kullanmaktır. Bu tarif, bir anlamda, artık vazgeçmiş olduğunuz pirzola, biftek gibi çeşitli kızartmalara alternatif sunmaktadır.

"Yemek Kitabım" İçin Özel Öneriler

Bütün mönü ve tariflerimin kısalığına şaşacaksınız. Eğer yine vejetaryen yemek kitaplarındaki hatta çiğ besinle ilgili kitaplardaki oburca karışımlara dönecek

olursanız, asla iyileşemezsiniz. İnsanlar için en ideal mönü *"Mono-Beslenme tarzıdır."* Yani tek çeşit (mevsime göre) meyveden oluşan beslenme tarzı. Şunu size tekrar hatırlatmakta yarar görüyorum: Doğal ortamında yaşayan hiçbir hayvan "karma" beslenmez.

Görüyorsunuz ki, geçiş dönemi sırasında kısmi olarak pişmiş besin öneriyorum, ayrıca başlangıçta sebze ağırlıktadır. Bunun amacı boşaltımı yavaşlatmaktır, çünkü biliyorum ki, bazı insanlar çiğ meyveyi hazmetmekte zorlanırken, aynı meyveyi buğulanmış veya pişmiş haliyle rahatlıkla hazmedebiliyor. Öncelikle gerçekleşmesi gereken, yaşamsal önemdeki beslenme şekli değildir, önemli olan, çözmek ve dışarı atmaktır. Bu şifalı özelliklerin en etkilisi meyvelerde mevcuttur. Ancak bu birçok hasta için fazla tahriş edici olabiliyor. Kuşkusuz pek çok yanlış fikrin ortaya çıkmasının nedeni de budur. "Meyve orucu kürlerinin" kötü ünü de yine bu sebepten kaynaklanmaktadır. İşte bu sebepten dolayı ben de boşaltımı yavaşlatmak için başlangıç da buğulanmış ve pişmiş meyveyi tercih ediyorum.

Bu dönemde kendinizi ne zaman kötü hissederseniz, bilin ki, kanınızda büyük ölçüde çözülmüş mukus ve eski ilaç artıkları dolaşmaktadır. Bu durumda çiğ hatta pişmiş meyve yemeyi durdurarak, boşaltımı yavaşlatabilirsiniz. Birkaç gün pişmiş veya çiğ sebze tüketmenizi öneririm. Sebzenin işlevi daha mekaniktir ve çözücülüğü daha azdır.

Bir süre sonra kaba atıklar vücudunuzdan dışarı atıldığında, ve boşaltım yeni kanla dokuların daha derinlerine indiğinde, tedavi süreci yavaşlatılmalıdır.

İleriki bölümlerde meyve kürünün nasıl uygulanması gerektiğini, terapik orucun ne olduğu ve "mukussuz beslenmenin" oruçla bir arada nasıl yürütülmesi gerektiğini öğreneceksiniz.

Not: Prof. Ehret, tüm ısrarlara rağmen tarif vermiyor. Sebebini de şöyle açıklıyor: *"Doğa da, hayvanlar aleminde karışımlar yoktur. İdeal ve en doğal beslenme mono-beslenmedir. Öğününüz, mevsime has bir çeşit taze meyve olmalı. Bu tür bir beslenme tarzıyla kendinizi çok daha iyi beslenmiş hissedeceksiniz. Tabi bu durum ancak vücudunuzu bütünüyle zehirlerden, mukustan -buna yabancı madde de diyebilirsiniz- arındırdıktan sonra gerçekleşebilir..."*

Bizler yine de bu baskıda Prof. Ehret'in, mukustan fakir birkaç tarif daha eklememize izin verirdi diye düşünüyoruz. Bugün ki Ehret-metodu doğrultusunda, özellikle salata çeşitleri konusundaki talepleri karşılamak amacıyla bunu gerekli görüyoruz. Bu düşünceyle, Ehret'in davasını pekiştirme gayreti ve pek çok insanı ikna etme ümidiyle, sizlere, bir öğünün nasıl kombine edilmesi gerektiği konusunda birkaç örnek mönü sunmak istiyoruz.

Pek çok lezzetli menü, pişmiş veya çiğ, çeşitli sebzelerle değişik şekillerde hazırlanabilir. İnsanın ideal beslenme şekli mono-beslenme şeklidir. Karışımlar insanı kolaylıkla oburluğa götürebilir, öğünleri hazırlarken bunu her zaman aklımızda bulundurmamız gerekir.

1. *Meyve her zaman önce yenmeli.* Olgun bir meyvenin midedeki sindirimi normal olarak yendikten kısa bir süre sonra tamamlanır. Sebze yemeğinize geçmeden önce 10-15 dakika bekleyin.

2. ***Yemek sırasında bir şey içmeyin.*** Her türlü içecek (buna çorbalar da dahil) yenilen besinlerin sindirimini zorlaştırır. Yemekle içecek arasında en az 30 dakikalık bir süre bulunmalı.
3. ***İnsanların besini meyve ve bitkilerdir (İncil 2.)***- Tedavi amaçlı uygulandığı için ilk aşamada meyvenin yanı sıra doğal veya pişirilmiş halde nişastasız yeşil yapraklı sebzeler (maydanoz, havuç, kereviz, göbek salata) kullanılmalıdır.
4. ***Öğünleriniz mümkün olduğunca az çeşitli olmalı.*** Meyve öğünlerinizde en fazla iki çeşit bulunmalı. Miktarını iştahınız belirleyecektir.
5. ***Kabuklu yemişleri asla yaş meyveyle birlikte yemeyin.*** Kabuklu yemişler (fındık, ceviz, fındık, çekirdek vs.) portakal, elma, armut gibi meyvelerle birlikte tüketildiğinde, yemişler sindirilemez. Ancak, kurutulmuş meyveler (incir, üzüm, hurma, erik) kabuklu yemişlerle yenebilir. Aynı anda ve iyice çiğneyerek yenmeli. Kuru meyvelerdeki meyve şekeri yemişlerin sindirimini kolaylaştırır.
6. ***Doğa bize sadeliği öğretir.*** Ne kadar az karıştırırsanız o kadar iyidir. En fazla üç çeşit besin kullanılmalı.
7. ***Fazla yemeyin.*** Tabiat ana her konuda ölçülü olmamızı ister.

Menü Önerileri

Çökelekli Elma Ezmesi

Arzu ederseniz kuru üzüm de ekleyebilirsiniz. Bir salata yaprağı üzerinde servis yapabilirsiniz.

On dakikalık bir mola, ailenin günlük sohbeti için uygun bir fırsattır, ayrıca unutmayın: Gülmek sindirime yardımcı olur.

Yeşillikli Doğal Sebze Salatası

Pişmiş karnabahar. Karnabaharı biraz pişirdikten sonra fırına verin ve kahverengi hale gelene kadar bekleyin. Yağ olarak tereyağı yerine uygun bir sıvı yağ kullanın. Bir sosla birlikte sıcak veya soğuk servis yapabilirisiniz.

Salata Tarifleri

Doğal Karışık Sebze Salatası

Büyük bir kâse ince doğranmış göbek salatası, ince doğranmış 4 avuç turp, kıyılmış 4 adet domates, 2 avuç ince doğranmış maydanoz. Sıvı yağ ve limon suyu ekleyerek, iyice karıştırın. 15 dakika bekletin. Biraz mayonezle tatlandırabilirsiniz.

Mayıs Salatası

Büyük bir kâse kıyılmış lahana, 1 küçük kâse ince doğranmış turp, yarım kâse ince kıyılmış yeşil biber, 1,5 kâse doğranmış domates, 1 kâse ince kıyılmış yeşil soğan, yarım kâse ince kıyılmış maydanoz, 1 kâse kıyılmış salatalık. İyice karıştırın. 2 yemek kaşığı limon suyuyla 3 yemek kaşığı mayonez ekleyin, zeytin veya turpla süsleyin.

Elmalı Kereviz Salatası

Küp şeklinde doğranmış iki kâse elmayı renginin bozulmaması için limon suyuyla karıştırın. 1 kâse kıyılmış kereviz, bir kâsenin 1/4 ü kadar ince kıyılmış maydanoz, 1 avuç kuru üzüm, 2 yemek kaşığı mayonez. Tüm malzemeleri iyice karıştırın ve salata yaprakları üzerinde servis yapın.

Lahana Salatası

Lahanayı ince ince doğrayın, yumuşatmak için limonsuyu ile karıştırın ve en az bir saat bir kenarda bekletin. Daha sonra kıyılmış soğan, kereviz ve daha önce pişirildikten sonra soğutulmuş havuç veya bezelyeyle karıştırarak, damak zevkinize göre bir sosla servis yapın.

Lahana Salatası

2 kâse doğranmış lahana, 1 kâse kıyılmış yeşil biber. 2 yemek kaşığı limonsuyu ekleyin ve 10 dakika bekletin. 2 yemek kaşığı mayonez sosu ekleyin ve iyice karıştırın. Salata yaprakları üzerinde servis yapın. Kıyılmış jamayik biberiyle süsleyebilirsiniz.

Üzümlü Havuç Salatası

2 kâse kalınca doğranmış havuç. Yarım kâse kuru üzümü yaklaşık 2 saat suda yumuşatın. Yarım kâse ince kıyılmış kerevizle 2 yemek kaşığı mayonezi diğer malzemelerle iyice karıştırın.

Erik Dolması

Kuru erikleri pişirdikten sonra içlerini çökelekle doldurun. Ortasına yarımşar badem yerleştirin. Mayonezle birlikte salata yaprakları üzerinde servis yapın.

Karışık Sebze Salatası

Küp şeklinde doğranmış 1 kâse pişmiş havuç, 1 kâse pişmiş bezelye, 1 kâse kıyılmış, pişmiş taze fasulye, yarım kâse ince kıyılmış çiğ kereviz. Hepsini iyice karıştırın, mayonez ekleyin ve salata yapraklarıyla servis yapın.

Sırp Lahana Salatası

1 kâse kalın kıyılmış kereviz, 1 kâse ince doğranmış lahana, 1/4 kâse ince kıyılmış soğan, 1/4 kâse küçük küçük doğranmış zeytin, 1 yemek kaşığı kıyılmış jamayik biberi. Tüm malzemeleri karıştırın, sıvı yağ ve limonsuyu ile servis yapın.

Elma Dolması

Güzel görünümlü iri elmalar seçin. Üst kısmını kesin ve elmanın etli kısmını bir bıçak yardımıyla çıkarın. Elma içlerini, ananas, greyfurt ve kirazla birlikte iyice karıştırın. Limonsuyu ve balla tatlandırdıktan sonra içinin boşalttığınız elma kabuklarına doldurun. Üzerlerine hindistancevizi tozu serpiştirin.

Meksika Salatası

2 kâse ince doğranmış kırmızı lahana, yarım kâse kıyılmış kereviz, 1 kâse pişmiş barbunya, 1/4 kâse kıyılmış soğan, 1/4 kâse kıyılmış kırmızı biber. Zeytinyağı ve limonsuyu ekleyerek servis yapın.

Havuçlu Elma Salatası

1 kâse kıyılmış havuç, limon suyuna yatırılmış 1 kâse küp şeklinde doğranmış elma, yarım kâse kıyılmış kereviz, ince kıyılmış soğan, yarım kâse ince doğranmış hurma. Zeytinyağı ve limonsuyu ekledikten sonra 15 dakika bekletin. Salata yapraklarıyla servis yapın.

Yaz Salatası

1 kâse kıyılmış suteresi, yarım kâse ezilmiş domates, yarımşar kâse küp şeklinde doğranmış salatalık ile kereviz. Zeytinyağı ve limonsuyu ekleyerek iyice karıştırın, salata yapraklarıyla servis yapın.

Rus Salatası

2 olgun domates, küp şeklinde doğranmış 4 orta boy havuç, kıyılmış yarım adet soğan, 2 dal kıyılmış suteresi, 2,5 cm uzunluğunda parçalara doğranmış 2 sap kereviz. Malzemeleri mayonezle karıştırın. Yeşil salata ve doğranmış domateslerle servis yapın.

Kuşkonmaz Salatası

Kuşkonmazı kaynatın ve 7,5 cm uzunluğunda parçalara bölün. Salata yapraklarını servis tabağına dizin ve kuşkonmazı üzerine yerleştirin. Arzu ederseniz mayonezle süsleyebilirsiniz.

Bezelyeli Karnabahar Salatası

Karnabaharı kaynatın ve küçük parçalara doğrayın. 2 kâse karnabahara 1 kâse pişmiş bezelye ve 1 kâse kıyılmış maydanoz karıştırın. Mayonez ekleyerek, salata yapraklarıyla servis yapın.

Kuşkonmazlı Karnabahar Salatası

Kuşkonmazı kaynatın ve uçlarını 7.5 cm uzunluğunda parçalara doğrayın. Karnabaharı kaynatın ve küçük parçalara bölün. Malzemeleri mayonezle birlikte karıştırın ve salata yapraklarıyla servis yapın.

Brezilya Salatası

1 buçuk kâse olgun çilek, 1 buçuk kâse küp şeklinde doğranmış taze ananas, 12 adet ikiye bölünmüş Brezilya fındığı. Bütün malzemeleri 4 yemek kaşığı limon suyunda bekletin. Servis tabağına salata yapraklarını gül şeklinde dizin ve içlerini hazırladığınız karışımla doldurun. Üzerlerine de bir kaşık mayonez ekleyin ve çilekle süsleyin.

Hurmalı Kereviz Salatası

Hurmayla kerevizi aynı büyüklükte parçalara doğrayın ve mayonezle birlikte tabağa dizilmiş salata yaprakları üzerinde servis yapın.

Waldorf Salatası

1,5 kâse küp şeklinde doğranmış elma, yarım kâse limonsuyu, 1/4 kâse küp şeklinde doğranmış kereviz. Malzemeleri iyice karıştırın. Elmalar buruk, mayhoş olmalı. Salatanın suyunu süzdükten sonra mayonez sosu ekleyin. Dövülmüş cevizle süsleyerek salata yapraklarıyla servis yapın.

Yalancı Piliç Salatası

2 kâse ince doğranmış lahana, 1 kâse kereviz, 2 yemek kaşığı ince kıyılmış soğan, yarım kâse ince kıyılmış yeşil biber, 1 kâse kavrulmuş fındık içi. Karışıma 2 yemek kaşığı mayonez ekleyerek iyice karıştırın. Zeytinle süsleyerek, salata yapraklarıyla servis yapın.

Rendelenmiş Havuç ve Ispanak Salatası

1 kâse rendelenmiş havuç, 1 kâse kıyılmış (çiğ) ıspanak, 1 kâse lahana salatası. Ispanak ve lahanaya limonsuyu ilave edin ve 10 dakika bekletin. Servis tabağına salata yapraklarını dizdikten sonra bir kat lahana salatasını, üzerine kıyılmış ıspanağı ve en üste de rendelenmiş havucu dizin. Süslemek amacıyla bir kaşık mayonez ilave edin ve ortaya da bir zeytin tanesini yerleştirin.

Boşaltım Salatası

2 kâse kıyılmış (çiğ) ıspanak, 2 kâse lahana, 1 kâse taze, yeşil bezelye, 1 kâse kıyılmış kereviz. Malzemeleri iyice karıştırın. Limonsuyu ve sıvı yağ ilave edin.

Suteresi Salatası

Servis tabağına göbek salatasının yapraklarını dizin. Üzerine kıyılmış suteresi ile doğranmış 2 domatesi yerleştirin.

Karışık Salata

Doğranmış veya koparılmış salata yapraklarını, 2 kâse ezilmiş domatesi, 1 kâse kıyılmış kerevizi, 1 kâse kıyılmış soğanı, yarım kâse kıyılmış maydanozu büyük bir kâseye doldurun. Limonsuyu ve yağ ilave ederek iyice karıştırın.

Soğan Salatası

2 kâse ince doğranmış lahana, 1 kâse doğranmış kırmızı soğan, 1 kâse ezilmiş domates, yarım kâse kabaca kıyılmış maydanoz. Malzemelere 2 yemek kaşığı da mayonez ekleyin ve iyice karıştırın. Salata yapraklarıyla servis yapın. Turpla süsleyebilirsiniz.

Pişmiş Sebze Tarifleri

Soğan Dolması

Düzgün, yuvarlak soğanlar seçin. Soğanların üst kısmını kesin. Yarı pişmiş, yumuşak hale gelene kadar suda kaynattıktan sonra suyunu süzün ve içlerini çı-

kartın. Çıkarttığınız soğan içlerini kıyın, yumuşak ekmek kırıntıları, kıyılmış biber ve domates salçasıyla karıştırın. İsteğe göre baharat da ekleyebilirsiniz. Boşalttığınız soğanların içini bu malzemeyle doldurun. Soğan dolmalarını fırına dayanıklı bir kaba yerleştirerek, kestiğiniz soğan uçlarını üzerlerine kapatın ve yarım kâse süt ilave ederek fırına verin. Dolmalar yumuşayınca fırından çıkarın.

Ispanak Kızartması

Ispanağı iyice yıkayın. Kendi suyunda yumuşayıncaya kadar buğulayın. Suyunu süzün ve kıyın. Soğuduktan sonra ince kıyılmış soğan ve ince kıyılmış kerevizle yoğurun. Fransız salata sosu ilave edin ve elinizle biçim vererek tavada kızartın. Sıcak veya soğuk servis yapılabilir.

Havuçlu Patates Kızartması

2 kâse küp şeklinde doğranmış tatlı patates, 2 kâse küp şeklinde doğranmış taze havuç. Patatesleri yumuşayıncaya kadar kaynatın. Taze havuçları kapaklı bir tencerede mümkün olduğunca az suda yumuşayıncaya kadar buğulayın. Konserve havuç kullanacaksanız, suyunu süzün. (Konserve yerine dondurulmuş olanı tercih edin.) Tatlı pateteslerle havucu, zeytinyağı veya başka bir sıvı yağda hafifçe kavurun, baharatını katın. Servis tabağına aldıktan sonra üzerlerini maydanozla süsleyin.

Ispanak Şnitzeli

Taze ıspanakla kırmızı pancarı iyice yıkayın. Ayrı ayrı kendi sularıyla yumuşayana kadar buğulayın. Suyunu

süzün ve kıyın. Konserve ıspanak da kullanılabilir. 1 kâse orta büyüklükte pişmiş kırmızı pancarı küp şeklinde doğrayın. 1 kâse kıyılmış kerevizi, kabaca doğranmış 1 büyük soğanı ve kıyılmış bir adet kırmızı biberi, kızgın yağda hafifçe kızartın. 1 kâse kabaca dövülmüş fıstık veya ceviz. 1 kâse ufalanmış tam buğday peksimeti. Bütün malzemeleri bir kâseye boşaltarak, iyice yoğurun. Yuvarlak köfteler şeklinde biçim verdiğiniz malzemeyi, 1 kâse ufalanmış tam buğday peksimetine bulayın ve zeytinyağında kızartın. Sıcak veya soğuk servis yapılabilir.

Vejetaryen Yemeği

Yarım kâse haşlanmış Lima fasulyesi, yarım kâse haşlanmış bezelye, yarım kâse kıyılmış kereviz, yarım kâse kızartılmış ekmek kırıntısı, 2 kâse haşlanmış veya közlenmiş küp şeklinde patates, yarım kâse haşlanmış, küp şeklinde kırmızı pancar, 4 yemek kaşığı sıvı yağ (pişirmek için), 2 adet pişmiş ve kıyılmış soğan, 2 yemek kaşığı tam buğdav unu. Soğanla unu kahverengi hale gelene kadar yağda kızarttıktan sonra 2 kâse sıcak su ilave edin. Pişene kadar kaynatın, diğer malzemeleri de ilave ederek, fırına verin. Üzeri kahverengileşene kadar pişirin.

Lima Fasulyeli Lahana

2 kâse doğranmış lahana, 1 paket dondurulmuş taze Lima fasulyesi, kızarmış ekmek kırıntısı, sıvı yağ. Lahanayı kapaklı yayvan bir tencerede çok az bir suda 12 dakika kadar ya da yumuşayıncaya kadar kaynatın.

Dondurulmuş Lima fasulyesini de aynı şekilde hazırlayın. Fasulyeler konserveden kullanılacaksa, suyu süzülmeli. Sebzeleri bir kalıba sırayla olmak üzere yerleştirin. Az miktarda (katı) bitkisel yağ parçaları ilave edin. Kızarmış ekmek kırıntılarını da ekleyerek, orta sıcaklıktaki fırında 15-20 dakika kadar pişirin. 6 kişilik.

İngiliz Yemeği

4,5 kâse patates, 1 kâse turp, 2 kâse soğan, 2 kâse havuç, 2,5 kâse lahana. Patates, havuç ve turpları 1/2 cm uzunluğunda küplere doğrayın. Soğanları doğrayın. Lahanayı yaklaşık 4 cm uzunluğunda doğrayın. Patatesle soğanı bir arada kaynatın. Lahanayı isterseniz ayrı isterseniz daha önce kaynamaya başlayan havuç ve turpla birlikte kaynatabilirsiniz. Hepsi piştiğinde karıştırın ve servis yapın.

Fırında Enginar

Enginarı kaynatın, sudan çıkarın. Dış yapraklarından birkaçını fırın tepsisine dizin, üzerine enginarları yerleştirin, birkaç diş sarımsak ekleyin ve üzerine zeytin yağı dökün. Öylece fırına vererek 25 dakika pişirin.

Patlıcan Ezmesi

Patlıcanları uzunlamasına ikiye bölün. Fırında yumuşayana kadar pişirin. Fırından çıkardıktan sonra soyun ve ezin. Kızarmış soğan ekleyerek, tuzunu biberini ilave edin.

Fırında Kırmızı Pancar

Kırmızı pancar ve ıspanağı ayrı ayrı pişirin, suyunu süzün ve kıyın. Soğanı tavada hafifçe kavurun. Kıyılmış kereviz ilave edin ve hepsini bir arada karıştırın. Fırın kalıbına boşaltın, üzerini ekmek kırıntılarıyla örtün ve fırına verin.

Yalancı Piliç A la King

İki adet doğranmış kereviz, 2 kâse kıyılmış kırmızı biber, 1/4 kâse Jamayik biberi, yarım kâse yeşil bezelye, yarım kâse küp şeklinde doğranmış havuç. Bunlara doğranmış soğan ilave edin. Tam buğday unundan sos hazırlayın ve tam buğdaydan yapılmış kızarmış ekmekler üzerine yerleştirerek servis yapın.

Yalancı Piliç Kroketleri

Soğan, kırmızı biber ve kerevizi yağda hafifçe kavurun. Pişmiş ve ezilmiş patates, havuç, bezelye veya başka bir sebze ekleyin. Ayrıca kızarmış ekmek kırıntıları ilave edin. Tüm malzemeleri iyice yoğurarak biçim verin. Kahverengileşene kadar yağda kızartın.

Sebze Chop Suey

Kabaca doğradığınız soğanları yağda hafifçe kavurun. Bir fırın kalıbına boşaltın. Kıyılmış kerevizi, fasulyeyi, Brüksel lahanasını, kıyılmış kırmızı biberi, su kestanesini ve kurutulmuş mantarı (en az 3 saat önce suyu yatırılmış olmalı), soğanlara ekleyin. Tat vermek amacıyla domates de ekleyebilirsiniz. Tüm malzemeleri yağda kavurun.

Yalancı Köy Sucuğu

Haşlanmış kepekli doğal pirinç, kızarmış ekmek kırıntısı, kereviz, ceviz içi, fıstık yağı, doğranmış ve hafifçe kavrulmuş soğan. Sarımsak, adaçayı ve tuz ilave edin. Malzemeleri iyice yoğurduktan sonra küçük küreler biçiminde şekil verin. Galeta ununa bulayarak kızgın yağda altın sarısı rengi alana kadar kızartın.

Sebzeli Hamburger

Soğan ve kırmızı biberi yağda hafifçe kavurun. Birkaç diş sarımsak ekleyebilirsiniz. Az miktarda su ekleyerek iyice pişirin. Bunlara ekmek kırıntıları, kereviz, ceviz ve mısır unu ilave ederek, şekil verin ve yağlanmış tavada kızartın. Soğanla birlikte servis yapın.

Kırmızı Biber Dolması

4 büyük kırmızı biber, 1,5 yemek kaşığı bitkisel yağ, 1,5 yemek kaşığı tam buğday unu, 1 kâse süt, yarım kâse dövülmüş fındık, 1 kâse ekmek kırıntısı, yarım kâse küp şeklinde doğranmış kereviz, 4 şeker kaşığı rendelenmiş soğan. Biberlerin tohumlu kısmını çıkarın ve 10 dakika haşlayın. Suyunu süzün. Dövülmüş fındığı, kerevizi, ekmek kırıntısını ve rendelenmiş soğanı karıştırın. Tuzunu, karabiberini ekleyin ve biberlere doldurun. Üzerlerini ekmek kırıntılarıyla örterek, bitkisel yağla fırında pişirin.

Domates Dolması

Domateslerin üst kısımlarını kesin. İçini çıkarın, maydanoz ve rendelenmiş soğanla karıştırarak tekrar doldurun. Kestiğiniz parçaları kapak olarak doldurulmuş

domateslerin üzerine kapatın. Kapaklı bir tencerede 25 dakika pişirin. Üzerlerine ara ara soğuk preslenmiş sıvı yağ sürün. Suteresi veya göbek salatayla süslenmiş servis tabağına dolmaları yerleştirin. Etrafına da haşlanmış turp dilimlerini dizin. Arzu ettiğiniz bir sosla servis yapabilirsiniz.

Fırında Fındıklı Havuç

2 kâse kabaca kıyılmış havuç, yarım kâse kızarmış ekmek kırıntısı, 1 kâse kıyılmış kereviz, 3/4 kâse dövülmüş ceviz, 1 kâse ezilmiş domates, yarım kâse doğranmış ve hafifçe kavrulmuş soğan. Tüm malzemeleri karıştırdıktan sonra 2 yemek kaşığı bitkisel yağ ilave edin. Yayvan bir fırın kalıbına boşaltarak fırında yarım saat pişmesini bekleyin.

Turşulu Sebze Sucuğu

1 kâse doğranmış soğan, 2 kâse kepekli doğal pirinç (en az 6 saat suda bekletilmiş olmalı), 1/4 kâse iyice dövülmüş fıstık, yarım kâse kızarmış ekmek kırıntısı. Soğanları sıvı yağda hafifçe kavurun. Pirincin suyunu süzdükten sonra yeni bir suda yumuşayıncaya kadar kaynatın. Pişmiş olan pirince, ekmek kırıntılarını, fıstığı ve soğanı ekledikten sonra iyice yoğurarak sucuk biçimini verin. Yumurtaya batırdıktan sonra kuru ekmek kırıntılarına bulayın ve kızgın yağda altın sarısı rengi alana kadar kızartın. Lahana turşusunu ısıttıktan sonra birlikte servis yapın.

İtalyan Kabağı

2 orta büyüklükteki kabağı 1er cm genişliğinde parçalara doğrayın. Bir adet büyük domates, bir adet kırmızı soğanın yarısı, küçük bir diş sarımsak. Kabakla soğanı yağda 30 dakika kavurduktan sonra domatesle sarımsağı ekleyin ve 10 dakika daha pişirmeye devam edin.

Patatesli Taze Fasulye

Patatesi buğuladıktan sonra kabuklarını soyun. Fasulyeyi de mümkün olduğunca az suda pişirin. Malzemeyi bir fırın tepsisine boşaltın, kıyılmış maydanoz ekleyin, üzerine de zeytinyağı dökün ve fırında 15 dakika ısıtın.

Fırında Mısır

2 kâse mısır tanesi, 1/4 kâse kıyılmış kırmızı biber (yağda hafifçe kavrulmuş), 1/4 kâse kıyılmış soğan, 1/8 kâse kıyılmış Jamayik biberi. Malzemeleri karıştırın ve ısısı düşük bir fırında 15 dakika pişirin.

Vejetaryen Bifteği

1 kâse küp şeklinde doğranmış havuç, 1 kâse kaba kıyılmış lahana, 1/2 kâse patates, 1/2 kâse kıyılmış kereviz. Sebzeleri buğulayın. Bir fırın kalıbına kızartma sosunu döktükten sonra sebzeleri içine boşaltın ve biraz da yağ ekleyerek 200 derecelik ısıda 10 dakika pişirmeye bırakın.

İtalyan Köftesi

Yaklaşık 2 kâse (tam buğdaydan yapılmış) spagettiyi suda yumuşamaya bıraktıktan sonra haşlayın. Pişmiş olan spagettiyi, 2 kâse kavrulmuş fındık içi, 1/2 kâse soğan, 1/2 kâse kıyılmış kereviz ve 1/8 kâse kırmızı pul biberle karıştırın, iyice yoğurun. İspanyol sosu da ilave ettikten sonra küçük köfteler haline getirin. Fırın tepsisine dizerek fırına verin. İspanyol sosuyla birlikte servis yapın.

Tartar Soslu Yalancı Şnitzel

2 kâse Lima fasulyesini yumuşayıncaya kadar haşlayın, soğan, kırmızı biber ve baharatla birlikte yağda hafifçe kavurun. Elinizle biçim vererek ekmek kırıntılarına bulayın ve yağda kızartın. Tartar sosu (sirkesiz ve salatalık turşusuz) ve maydanozla servis yapın.

19. Bölüm

Oruç – I



Bir tedavi yöntemi olan orucun -ki ben buna katı ve sulu hiçbir besin almadan yaşamak diyorum-, bugün ki dejenere toplumda, pek çok insanın bunu hâlâ bir problem olarak görmesi dikkat çekicidir. Natürizm bile gelişimi sırasında, doğanın tek ve yüce "tedavi yöntemini", öğretisinin bir parçası olarak kabul edene kadar onlarca yıla ihtiyaç duymuştur. İlginç olan bir başka şey ise, orucun günümüzde hâlâ "özel" bir kür gibi görülmesidir. Birçok yerde karşılaşılan "muhteşem" etkilerinin sonucunda dünya genelinde daha yeni yeni bir moda akımı haline gelmektedir. Bazı deneyimli doğal tedavi öncüleri, hastalıkların nedenleri ve hastanın kendi özel durumunu dikkate almaksızın, oruç ve oruç bozmayla ilgili genel "programların" hazırlığı içerisindeler.

Diğer yandan oruç, insanlara korkulması gereken bir şeymiş gibi yanlış bilgilerle aktarılıyor. Dolayısıyla hasta olduğunuz vakit birkaç öğünü atladığınızda, insanlar size aptal muamelesi yapabiliyor. Açlıktan öleceğinizi düşünüyorlar, oysa gerçekte iyileşmeye başlıyorsunuzdur. Doktorlar da genellikle bu aptalca dü-

şünceye kapılabiliyorlar. Açlıkla oruç arasındaki farkı idrak edemiyorlar. Bugüne dek hastalık yapıcı maddeleri vücuttan dışarı atmak için girişilen her "doğal müdahale", -beslenmede bir değişiklik yapılmadığı veya kısıtlama getirilmediği hatta oruç tutulmadığı sürece- hastalıkların asıl nedenleri hakkındaki gerçeği hiçe saymaktan başka bir işe yaramamıştır.

Hastalandığınızda neden iştahınızın kesildiği konusunu hiç düşündünüz mü? Hayvanların doktora, eczaneye, sanatoryuma veya tedavi edici aletlere neden ihtiyaç duymadığını hiç düşündünüz mü? İşte bu bariz örnekle doğa, ***sadece bir hastalığın varolduğunu*** bize kanıtlamıyor mu? Ve bu hastalık da sadece yemekle ortaya çıkıyor. Bu nedenle adı ne olursa olsun her hastalık yine sadece bir ***"çareyle"*** iyileştirilebilir: Sebebin tam aksine hareket ederek. Uygulanan birçok oruç kürünün, özellikle uzun oruçların başarısızlığa uğramasının tek nedeni, oruç sırasında vücutta hangi olayların cereyan ettiği konusunda bilgi sahibi olunmamasındandır. Bu bilinçsizlik günümüze kadar gelmiştir. Natüristler ve oruç uzmanları için de aynı şey geçerlidir.

Şunu rahatlıkla ifade edebilirim ki, tarihte oruç teması hakkında benim kadar araştırma ve deneyler yapmış olan başka hiç kimse yoktur. Bildiğim kadarıyla günümüzde, ağır vakalarla ilgili bu kadar çok oruç kürü uygulamış bir başka uzman bulunmamaktadır. Dünyanın ilk oruç sanatoryumunu ben kurdum. Orada mukussuz beslenme uygulanıyordu, ve bu tedavi yönteminin büyük bir bölümü oruç kürleriyle birlikte sürdürülüyordu. Bunun dışında kanıt yaratabilmek

için herkesin gözetimine açık 21-24 ve 32 günlük oruç testleri uyguladım. Uygulamış olduğum son deney, bir dünya rekorudur. Bu deney, resmi kurumların sıkı bilimsel denetimi altında gerçekleşmiştir.

Bu yüzden, oruç sırasında vücutta nelerin meydana geldiği konusunda sizlere yeni ve ilginç şeyler açıklıyorsam, bunlara gönül rahatlığıyla inanabilirsiniz. Bölüm 5'de vücudu öncelikle bir makine gibi, lastiğe benzer bir maddeden oluşan bir mekanizma gibi görmek gerektiğini belirtmiştim. Bu makine yıllarca fazla yemekten dolayı gerilmektedir. Dolayısıyla, organizmanın işlevi doğal olmayan ve dokuları etkileyen aşırı kan basıncıyla, sürekli olarak engellenmektedir. Yemek yemeyi durdurduğunuzda, bu basınç birdenbire ortadan kalkar, kan damarları daralır, kan yoğunlaşır ve aşırı su vücuttan dışarı atılır. Bu olay orucun ilk birkaç gününde gerçekleşir, ve siz kendinizi belki daha da iyi hissedebilirsiniz. Fakat daha sonraki günlerde kan dolaşımındaki engeller gittikçe büyür, çünkü damarların çapı küçülmüştür ve kan akımı, vücudun birçok yerinden geçerek, semptomun içinden ve etrafında dolaşır. Özellikle dokuların iç duvarlarından sökülen yapışkan mukus, basınçla dışarı atılır. Yani kan akımı, mukus ve toksinleri böbreklerden dışarı atmak için bulundukları yerden sökerek ve sirkülasyonuna katar.

Oruç tutmaya başladığınızda ilk önce yanlış ve fazla tüketmiş olduğunuz besinlerin genel atıklarını dışarı atarsınız. Bu da genellikle kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar. Fakat daha önce de belirttiğim gibi kan dolaşımınıza kendi besin atıklarınızdan meyda-

na gelen yeni engeller taşırsınız. Bundan dolayı da kendinizi kötü hissetmeye başlarsınız. Bu durumun nedenini herkes gibi siz de besin eksikliğini bağlarsınız. Ertesi gün büyük bir olasılıkla idrarınızda mukus tespit edebilirsiniz. Fakat kan dolaşımına taşınan atık maddeleri dışarı atılır atılmaz, kuşkusuz kendinizi çok daha iyi hissedersiniz, hatta daha önce hiç olmadığı kadar güçlü de. Şu bilinen bir gerçektir: Oruç tutan kişi, kendini orucun yirminci gününde, beşinci veya altıncı gününden çok daha iyi ve çok daha güçlü hissedebilir. İşte bu gerçek, yaşam gücünün doğrudan besinlere bağlı olmadığının, aksine engelsiz bir kan dolaşımıyla bağlantılı olduğunun açık bir kanıtıdır. (Bakınız bölüm 5'e). A (Ağırlık) azaldıkça, G (Güç, hava basıncı) büyür, dolayısıyla Y (Yaşam gücü) de artar.

Yukarıdaki açıklamalar sonucunda, orucun öncelikle negatif bir süreç olduğunu, yani vücudu katı ve doğal olmayan besinlerin oluşturduğu ağırlıklardan kurtaran bir süreç olduğunu öğreniyorsunuz. Öğrendiniz ikinci nokta da boşaltımın mekanik bir şekilde gerçekleşmesidir. Yani mukusun sökülmesi için dokular kendini büzmektedir. Bu da sürtünmeye, dolayısıyla kan dolaşımında ağırlığa neden olur.

Aşağıda, sadece hava basıncı yoluyla G'nin yaşam gücünü nasıl artırdığını anlaşılması amacıyla birkaç örnek sunacağım:

Sanatoryumumda ilk oruç tutan konuklarımdan biri, oldukça sağlıklı bir vejetaryen, orucunun 24. gününde, dağlık bölgede 60 kilometrelik bir mesafeyi yürüyerek kat etmiştir.

Ben ve benden on beş yaş küçük bir arkadaş, 10 günlük bir oruç kürü sonrasında 56 saat hiç durmaksızın koştuk.

Oruç kürleri konusunda uzman, Alman bir doktor, “Oruç, Yaşam Gücünün Artırılmasıdır” adlı bir broşür yayınlamıştır. O da benim keşfettiğim gerçeği bulmuştu, fakat bunun nedenini ve nasılını bilmiyordu, bu yüzden yaşam gücü onun için hep gizemli bir şey olarak kalmıştır.

Oruç sırasında sadece su içtiğinizde, insan mekanizması, adeta kirli ve ıslak bir süngeri sıkmışçasına, temizlenir. Bu durumda kir, yapışkan mukustur, ancak birçok vakada irin ve ilaç da olabiliyor. Bu pisliğin, böbrek denilen “fizyolojik süzgecin” narin yapısından geçebilmesi için iyice çözülene kadar kan dolaşımında sirküle edilmesi gerekiyor.

20. Bölüm

Oruç – II



Atık maddeler kan dolaşımınızda bulunduğu süreler içerisinde kendinizi berbat hissedersiniz. Fakat böbreklerinizden dışarı atıldıkları andan itibaren yine düzelirsiniz. Aynı olay iki veya üç gün sonra tekrar meydana gelir. Oruç tutan kişide bu tür değişikliklerin neden meydana geldiğini artık biliyor olmalısınız. Yani kişinin kendini orucun yirminci gününde, neden beşinci gününden daha güçlü hissettiğini.

Fakat dokuların sürekli olarak büzülmesiyle gerçekleşen tüm bu arındırma işlemi sırasında, hastanın eski kan bileşimi her zaman göz önünde tutulmalıdır. Hasta organizmada çok fazla tıkanma söz konusuysa, özellikle uzun bir oruç kürü, tehlikeli olabilir. Uzun süre oruçtan dolayı ölen insanlar, besin eksikliğinden değil, kendi atıkları nedeniyle ölmüşlerdir. Bunu yıllar önce de belirtmiştim. Daha doğrusu; birdenbire gelişen ölüm vakası, kanın yaşamsal maddelerden yoksun kalışından değil, aksine gittikçe artmış olan engellerden kaynaklanmaktadır. A (Ağırlık) G'ye (Güç, hava basıncı) eşit hale geliyor, ve eğer G, A'dan daha da büyük olursa, vücudun mekanizması "çıkmaz bir sokağa giriyor".

Oruç tutan bütün hastalarıma az miktarda balla karıştırılmış meyve suyu verirdim. Amacım kan dolaşımındaki mukusu çözmek ve inceltmekti. Limonsuyu ve her türlü meyve asidi, mukus ve irinin yapışkanlık özelliğini nötralize eder. Yaşamı boyunca ilaç kullanmış bir hastanın vücudunda, tıpkı besinlerin atıkları gibi ilaç atıkları birikir. Bu hastanın uyguladığı ilk oruç küründe, birikmiş olan zehirler kan dolaşımına girdiğinde, durumu ciddi hatta tehlikeli bir hale gelebilir. Kalp çarpıntısı, baş ağrısı, asabiyet ve özellikle uyku bozukluğu gelişebilir. 40 yıl önce almış olduğu ilaçları çıkaran hastalarım olmuştur. Yukarıda saydığım semptomları, doktorlar genellikle doğrudan oruca bağlarlar.

Ne Kadar Süreyle Oruç Tutulmalı?

Doğa, hayvanlar aleminde bu soruyu oldukça acımasızca yanıtlar: "Sonuna kadar oruç tut, ya iyileşirsin ya ölürsün!" Benim tahminime göre, günümüzde "sağlıklı" kabul edilen insanların %50 ila 60'ı ve ciddi anlamda kronik hastaların da %80 ila 90'ı uzun bir oruç kürü sırasında gizli hastalıklarından dolayı ölür.

Ne kadar uzun bir süre oruç tutulabileceği kesin olarak bilinemez. Hastanın durumu hakkında bilgi sahibi olunsa bile bu tahmin edilemez. Orucun bozulmasıyla ilgili karar, organizmada gelişen değişikliklerin gözlenmesi sonucu verilmeli. Yani kan dolaşımınızdaki ağırlıkların çok fazla arttığını fark ettiğiniz vakit oruca ara vermelisiniz, çünkü bu durum, kanınızın, zehirleri nötralize edebilmek için yeni yaşamsal maddelere gereksinim duyduğunu göstermektedir.

"Orucu ne kadar uzatırsanız o kadar çabuk iyileşirsiniz." sözüne kesinlikle aldanmayın. Bunun yanlış olduğunu artık biliyorsunuz. Yeryüzünde en hasta varlık insandır. Başka hiçbir hayvan beslenme kanunlarını bu derece ihlâl etmemektedir. Hiçbir hayvan insanlar gibi yanlış yememektedir.

Organizmanın kendi kendini iyileştirme sürecinde, insan zekasının desteklemesi gerektiği, mukussuz besinle tedavi yönteminin ölçütleri işte şunlardır:

Birincisi: Kısa bir oruç kürüne hazırlanırken, yavaş yavaş mukussuz besine geçerek beslenme tarzınızı değiştirmelisiniz. Ayrıca doğal müshil özelliği taşıyan maddelerle hatta tenkıyelerle bu tedaviye yardımcı olmalısınız.

İkincisi: Kısa sürelerle uyguladığınız oruç kürleri arasındaki günlerde arındırıcı, yani mukustan fakir ve mukussuz besinler tüketmelisiniz.

Üçüncüsü: Fazla miktarlarda ilaç almışsanız, özellikle cıva, potasyum azotat veya gümüş oksit (cinsel hastalıklarda kullanılır) kullanılmışsa, çok dikkatli olmalısınız. Bu durumda uzun süreye yayılmış yavaş bir beslenme değişikliği tavsiye edilir.

"Uzmanın" önermiş olduğu dilin iyice temizlenene kadar oruç tutulması, fanatik oruç taraftarlarında pek çok soruna neden olmuştur. Bu konuyla ilgili bir ölüm vakasına tanık olmuştum. Uzun süre uyguladıkları oruç kürünün kötü etkilerinden dolayı yeniden iyileştirmek zorunda kaldığım hastalardan bahsedersem hiç şaşırmayın. Bunun sebebini daha sonra açıklayacağım. Yukarıda dile getirdiğim gerçeklere rağmen, uygulamak istediğiniz her kür, özellikle de her

beslenme değişikliği, önce iki veya üç günlük oruç kürleriyle başlamalı. Bunu herkes rahatlıkla yapabilir, hatta çok ciddi hastalıklara sahip insanlar bile. Önce doğal bir müshil ve sonra da günlük tenkıyelerle bu uygulama kolaylaştırılabilir.

Oruç küründen sonra alınacak besin maddeleri, en az oruç kürünün kendisi kadar önemli ve belirleyicidir. Tabi aynı zamanda tamamen hastanın durumuna ve oruç kürünün süresine de bağlıdır. Sizlere şimdi bahsedeceğim, ölümle sonuçlanan iki ayrı vaka, üzerinde ısrarla durduğum bu bilgilerin ne kadar önemli olduğunu daha iyi anlatacaktır.

Ağırlıklı olarak etle beslenen bir diyabet (şeker) hastası, bir haftalık oruç kürünü tamamladıktan sonra orucunu hurmayla açıyor ve gelişen etkilerden dolayı ölüyor.

60 yaşındaki bir adam 28 gün (fazla uzun bir süre) oruç tutuyor. İlk öğün olarak vejetaryen bir besin olan patatesi seçiyor. Acil olarak ameliyata alınıyor ve yapılan tetkikler sonucu patatesin, büzüşmüş olan bağırsaklarda katı, yapışkan mukus tarafından tıkanıp sıkıştığı tespit ediliyor. Bağırsağının bu kısmı ameliyatla alınıyor, ancak hasta buna rağmen kısa bir süre sonra yaşamını yitiriyor.

İlk olayda, tek yönlü beslenen hastanın, oruç sırasında midesinde çözülmüş olan zehirler, hurmaların yoğun meyve şekeriyle karşılaşınca, karbondioksit ve diğer zehirler, güçlü bir ekşimeye, mayalanmaya neden oluyor, ve doğal olarak hasta bu şoka dayanamıyor. Böyle bir sonuçla karşılaşmamak için hastanın öncelikle yapması gerekenler şunlar olmalıydı: Önce

doğal bir müshil almalıydı, sonra çiğ ve pişmiş, nişastasız sebze, bir parça da kepek ekmeği. Bu gibi durumlarda lahana turşusu da önerilebilir. Uzun bir süre meyve yememeliydi. Hepsinden önemlisi hasta oruç kürüne başlamadan önce kesinlikle uzun bir süre geçiş diyeti uygulamalıydı.

İkinci olayda ise, hasta hazırlık yapmaksızın ve yaşına göre fazla uzun bir süre oruç tutmuştur. Karna uygulanacak sıcak kompresler ve tenkıyeler, boşaltımı kolaylaştırabilirdi. Hatta güçlü bir doğal müshille birlikte kesinlikle yararlı olurdu. Daha sonra da nişastasız ve çiğ sebzelere ağırlık vermeliydi. Ayrıca bu hasta da uzun bir süre meyveden uzak kalmalıydı.

Bu iki örnekle orucun kişiye göre nasıl farklılık gösterdiğini gördünüz. Bu yüzden, oruç bozmayla ilgili genel tavsiyeler verilemez.

21. Bölüm

Oruç – III



Önemli Kurallar

Benim ifadelerim genel olarak diğer oruç uzmanlarından farklıdır, şöyle ki:

1) Oruçtan sonraki ilk birkaç günün öğünleri müshil etkisi göstermelidir. Herkesin düşündüğünün aksine, özel bir besin değeri taşıması gerekmiyor.

2) Oruçtan sonraki ilk öğün vücuttan ne kadar çabuk atılırsa, mide ve bağırsaklarda çözülmüş olarak bulunan mukus ve zehirler de o kadar güçlü bir etkiyle dışarı atılır.

3) İlk öğünden sonraki iki-üç saat sonrasında hâlâ tam anlamıyla tuvalete çıkamıyorsanız, doğal müshil veya tenkıyelerle boşaltıma yardımcı olabilirsiniz. Ben her oruç kürümden sonra mutlaka iyi bir boşaltım sağlarım, ve böylelikle de yemekten yaklaşık bir saat sonra kendimi çok iyi hissederim. Uzun bir oruç küründen sonraki ilk geceyi yataktan çok tuvalette geçiririm, zaten en doğrusu da budur.

   İtalya'da bulunduğum sıralar uyguladığım bir oruç küründen sonra yaklaşık 3 litre taze üzüm suyu içmiştim. Hemen ardından köpüklü mukusla

birlikte sulu bir ishal hasıl olmuştu. Fakat bu beni öyle güçlü bir hale getirmişti ki, 352 kez diz ve dirsek bükme hareketlerini çok rahatlıkla yapabilmiştim. Birkaç günlük bir oruç küründen hemen sonra ağırlıkların köklü bir biçimde bertaraf edilmesi, gücü-(G) hemen artırmıştı! Bana inanabilmeniz için buna benzer bir duyguyu bizzat yaşamanız gerekir. Ancak o zaman benim formülüme inanabilirsiniz: Y = G - A. O zaman, besin değeri yüksek mönülerin ne kadar anlamsız olduğunu kendiniz de fark edersiniz.

4) Uygulanan oruç kürü ne kadar uzun sürerse, bağırsaklar da işlevini o derece etkili sürdürür.

5) Oruçtan sonra müshil etkisi gösteren en iyi besin, taze, tatlı meyvedir. Kiraz veya üzüm, ya da biraz suda bekletilmiş veya buğulanmış kuru erik. Ancak bu meyveler et tüketen birinin ilk oruç küründen sonraki öğününde bulunmamalı. Orucu bu meyvelerle açmak, sadece belirli bir süre mukussuz veya mukustan fakir besinlerle diyet yapmış kişiler, yani "geçiş diyeti" uygulamış kişiler için geçerlidir.

6) Genel olarak, orucu çiğ veya pişmiş, nişastasız sebzeyle açmak daha doğrudur. Örneğin, buğulanmış ıspanak oldukça etkilidir.

7) Oruçtan sonraki ilk öğünden sonra herhangi bir rahatsızlık söz konusu değilse, istediğiniz kadar yiyebilirsiniz. İlk iki-üç gün tuvalete çıkmaya gerek kalmayacak ölçüde az miktarlarda yemek yemek tehlikelidir.

8) İlk öğünde kendinizi çok iyi hissettiğiniz için öğüne meyveyle başladıysanız, ama yaklaşık bir saat

sonra tam anlamıyla tuvalete çıkamadıysanız, daha fazla yemelisiniz. Örneğin, yukarıda belirttiğim gibi sebze yemeği boşaltımınıza yardımcı olacaktır. Oruç tuttuğunuz süre boyunca bağırsaklarınızda biriken atık maddelerini oruçtan sonraki ilk öğünde dışarı atana kadar yemeye devam edin.

Oruç Kuralları

1) En az iki günde bir bağırsakların alt kısmını tenkıyelerle temizleyin.
2) Uzun bir oruç kürüne başlayacağınız gün, önce doğal bir müshil maddesi yiyin.
3) Mümkünse, *gece-gündüz açık havada kalmaya çalışın.*
4) Yürüyüş, egzersiz ve benzeri bedensel hareketleri, sadece kendinizi bunları yapmak için yeterince güçlü hissettiğinizde yapın. Kendinizi yorgun ve güçsüz hissettiğinizde, dinlenin ve mümkün olduğunca uyumaya çalışın. Atık maddeler kan dolaşımınıza karıştığında kötü günler yaşayacaksınız, uykunuz düzensizleşebilir, hatta kabus bile görebilirsiniz. Bunların nedeni, zehirlerin beyin damarlarınızdan geçiyor olmasıdır. Başarınız konusunda şüpheye düşebilirsiniz, o durumda hemen bu bölümü yeniden açın ve tekrar tekrar okumaya çalışın. Oruçla ilgili diğer bölümleri de özellikle 5. bölümü yeniden gözden geçirin. Unutmayın, doğanın ameliyat masasındasınız! Bu ameliyat bütün ameliyatların en mükemmelidir; bu ameliyat neştersiz bir ameliyattır! Almış olduğunuz ilaçların

kan dolaşımınıza taşınmasından dolayı bir takım rahatsızlıklar hissedecek olursanız, hemen bir tenkiye uygulayın, rahat bir yere uzanın ve gerekirse orucunuzu bozun. Ancak, sakın meyveyle bozmaya kalkmayın!

5) Yattığınız yerden her zaman yavaşça kalkmaya dikkat edin, çünkü başınız dönebilir. Bu durum tehlikeli değildir, ancak dediğim şekilde hareket etmeniz daha doğru olacaktır. Baş dönmesi, bende ilk önce büyük bir korku yaratmıştı, sadece bu yüzden birçok kişinin oruç tutmaktan vazgeçtiğine tanık oldum. Fakat bu insanlar, bu olayla birlikte oruca duydukları güveni ne yazık ki tamamıyla yitirdiler.

Oruç İçecekleri

Orucun etkisine güvenen insan sadece su içer. Besinin her türlü izinden uzak durmak esastır. Bana göre biraz balla tatlandırılmış meyve suyu en iyi içecektir. Gün boyu istediğiniz kadar içebilirsiniz, ancak bu yine de günde 2-3 litreyi aşmamalı. Ne kadar az içerseniz orucunuz da o kadar etkili olur. Uzun bir oruç kürü sırasında değişiklik olması açısından ara sıra, pişmiş, nişastasız sebzeden hazırladığınız sebze suyunu da içebilirsiniz. Örneğin, çiğ domates suyu da iyi gelir. Fakat uzun bir oruç kürü sırasında meyve suyu, örneğin, portakal suyu kullanılacaksa, çok dikkatli olunmalı, çünkü meyve suları hiç tuvalet ihtiyacı hissettirmeden, zehirlerin çok hızlı bir şekilde çözülmesine neden olurlar. Bu şekilde, meyve ve meyve suyu orucu uygulayan birçok insanın amaçladığı sonuca

ulaşamadığını çok iyi biliyorum. Vücutlarındaki tüm mukus ve zehirler aynı anda, hızlı bir şekilde, dolayısıyla fazla miktarlarda çözülerek kan dolaşımına taşındığı için bütün organların fonksiyonları güçlü bir şekilde engellenir. Bu durumda atık maddeleri, tuvalet yoluyla değil, sadece kan dolaşımıyla boşaltılır.

Sabah Orucu

"Kahvaltısız Gün"

Alışkanlıkların en kötüsü sabahları mideyi tıka basa doldurmaktır. Pek çok ülkede sabahları düzenli bir öğün alınmaz, genellikle bir içecekle biraz ekmek yenir.

İnsanın 10 veya 12 saat hiçbir şey yemediği anlar, yalnızca gece vakitleridir, yani uyuduğu anlardır. Mide besinden kurtulur kurtulmaz, vücut boşaltım işlemine başlar. Bu yüzden, akşamları karnını tıka basa doyuran insanlar, sabahları uyandıklarında kendilerini berbat hissederler ve aynaya baktıklarında da genellikle dillerinde kalın bir tabaka pas oluştuğunu görürler. Kesinlikle iştahları yoktur, fakat yemek yemek isterler, yerler ve kendilerini daha iyi hissederler. NEDEN Mİ?

Bir "Sırrın" Daha Açıklığa Kavuşması

Bu benim çözdüğüm büyük problemlerden biridir. Bu problem, sorunun besin maddelerinden kaynaklandığına inanan bütün "uzmanları" bir bilmece gibi uğraştırmaktadır. ***Midenizi besinle doldurur doldurmaz, boşaltıma ara vermiş olursunuz, ve doğal olarak kendinizi yine iyi hissedersiniz!*** Şunu söylemem gerekir ki, benim ortaya çıkarmış olduğum bu sır, kuş-

kusuz, yemek yemenin neden artık doğanın öngördüğü biçimde değil de tamamen bir alışkanlığa dönüştüğünü açıklıyor. Oysa, yemek yemek, doğa dengesinin gerektirdiği ihtiyaç ölçüsünde beslenmektir.

Fizyolojik olarak açıklanan ve tüm insanlığı ilgilendiren bu yanlış yeme alışkanlığı, çok uzun süre önce ifade ettiğim bir sözümü destekler niteliktedir: ***"Hayat bir beslenme trajedisidir."*** İnsanoğlu, vücudunda biriken atıkları çoğalttıkça, boşaltımın engellemesi için daha çok yemesi gerekiyor. Bazı hastalarım, uyuyabilmek için gecede birkaç kez yemek yeme ihtiyacı duyarlardı. Daha doğrusu, mukus ve zehirlerin boşaltımını engelleyebilmek için midelerini doldurmaları gerekiyordu!

22. Bölüm

Oruç – IV



Yeniden uyuyabilmek için gece yataktan kalkıp bir şeyler yeme gereği duymanın nedenini sizlere 20. bölümde açıkladım. Uyandığınızda belki kendinizi iyi hissedebilirsiniz, ama yataktan kalkacağınıza uyumaya devam ediyorsunuz, kötü bir rüya görürsünüz ve bir daha uyandığınızda kendinizi berbat hissedersiniz. Artık bunun nedenini biliyorsunuz.

Ayağa kalkıp, hareket ettiğinizde, yürüyüş veya egzersiz yaptığınızda vücudunuz uyku durumundaki halinden tamamen farklı çalışmaktadır. Boşaltım yavaşlamıştır, çünkü enerji başka alanda kullanılmaktadır.

Her gün yaptığınız kahvaltıyı beslenme listenizden çıkardığınızda, büyük olasılıkla birkaç hafif rahatsızlık duyarsınız; örneğin, bir-iki gün baş ağrısı çekebilirsiniz. Fakat daha sonra rahatlayacaksınızdır. Daha iyi çalışacak ve öğle yemeğinizi büyük bir iştahla bekleyeceksiniz. Yüzlerce ciddi hastalık, beslenme düzeninde genel bir değişikliğe gidilmeden, sadece "sabah orucuyla" iyileştirilmiştir. Bu da sabahki adamakıllı kahvaltı alışkanlığının ne kadar yanlış ve ne kadar zararlı olduğunu kanıtlamıştır.

Başlangıçta, sabahları yine alışmış olduğunuz içeceği içmenizi öneriyorum. Kahve içmek isterseniz, içebilirsiniz fakat katı hiçbir besin yemeyin! Bir süre sonra kahvenin yerini sıcak sebze suyu almalıdır, ve daha sonra da meyve suyu. Ancak bu değişiklikler karma beslenen hastada oldukça yavaş bir seyirle gerçekleşmelidir.

"24 Saat Oruç" ya da "Günde Bir Öğün"

Kahvaltı orucunda olduğu gibi daha ciddi hastalıklar 24-saat-orucuyla da iyileştirilebiliyor. Ağır kronik rahatsızlıklar ve ilaçlar söz konusu olduğunda uzun bir oruç kürü öncesinde daha dikkatli bir hazırlık evresi uygulanmalıdır. "Günde bir öğün" için en uygun zaman öğleden sonra 15.00 veya 16.00 dır.

Mukussuz veya geçiş diyetiyle besleniyorsanız, öğününüze her zaman öncelikle meyveyle başlamalısınız (meyve her zaman önce yenmelidir), ancak 15-20 dakika bekledikten sonra sebze yemeğinize geçebilirsiniz. Fakat bir öğünün tamamlanması için hepsinin bir saat içerisinde tüketilmesi gerekir.

Mukussuz Şifa Diyetiyle Oruç

Daha önce de belirttiğim gibi artık uzun oruç kürlerinden yana değilim. Birine 30-40 gün boyunca sadece suyla yaşamasını önermek acımasızlık olur. Çünkü bu süre içerisinde mukus ve tehlikeli ilaç artıkları, bozulan kanla birlikte gittikçe daralan kan damarlarında

birikir. Oysa kan damarlarınızın yaşamsal besin maddelerine ihtiyacı vardır. Hiç kimse uzun bir oruç kürünü yaşam gücünden ödün vermeden uygulayamaz.

Oruç tutmaya kesin karar verdiyseniz, yapmanız gereken ilk iş, "sabah orucudur", sonra bir süreliğine "24-saat-orucunu" uygulamalısınız. Daha sonra yavaş yavaş iki, üç veya 5 günlük oruçlara geçmelisiniz. Oruç periyotları arasındaki günlerde 1,2, 3 veya 4 günlüğüne mukussuz besin yemelisiniz. Bu besinler, boşaltım düzenleyici etkileri dolayısıyla uygun görülmektedir. Aynı zamanda vücut bu besinlerle sürekli olarak en iyi yaşam özleriyle beslenerek yenilenmektedir.

Bu şekil, yani yavaş yavaş ilerleyen bir oruç kürüyle, kanınız zamanla düzelecek ve yenilenecektir. Dolayısıyla zehir ve atıklara karşı daha kolay savaşabilecek, vücudun en derin dokularına gizlenmiş "hastalık depolarını" bulundukları yerden sökerek bertaraf edebilecek, ki bu depoların varlığından doktorların bile haberleri yoktur. Hiçbir tedavi yöntemi bu depoları ortaya çıkaramamıştır. Bunu gün ışığına çıkarmış olan tek yöntem işte bu mukussuz şifa diyeti ve oruçtur.

Akut Hastalıklarda Oruç

"Açlık kürleri - Mucize kürleri", adlı kitap, yayınlanan ilk oruç kitabıydı. Kitapta bir köy doktorunun tecrübeleri aktarılıyor. Doktor şöyle diyordu: "Hiçbir ateşli, akut hastalık ölümle sonuçlanmayabilir de eğer doğanın içgüdüsel emri olan iştah kesilmesine riayet edilir ve yemek yenilmezse."

Örneğin, akciğer iltihabı olan bir hastayı bir şeyler yemeye zorlamak çılgınlıktır, çünkü hastanın akciğer

dokusu "enfeksiyondan" dolayı aşırı şekilde büzülmüştür, dolayısıyla oradan sökülen mukus kana taşınmıştır ve olağanüstü yüksek bir ateşe neden olmaktadır. Isıdan neredeyse patlayacak duruma gelen insan makinesi, katı besinle, örneğin, et suyuyla daha da ısınır.

Evde alınan hava banyoları, tenkıyeler, doğal müshiller, soğuk içecekler binlerce genç insanın hayatını kurtarabilirdi.

En İyi Oruç Kürü

Lütfen metabolizmayla ilgili bölümü (bölüm 10) iyice ezberlemeye çalışın, çünkü bu benim fizyolojimin en önemli gerçeğidir. Bölüm 5 de öyledir. Bunları iyice kavradığınız vakit, orucu ve oruç sırasında gelişebilecek her türlü semptomu da kavramış olursunuz.

Ben hariç bütün uzmanlar, insanın oruç sırasında kendi vücudundan beslendiğine inanır. Siz, sayın okuyucum; "metabolizma" denen şeyin, atık maddelerinin boşaltımından başka bir şey olmadığını bu arada öğrenmiş bulunuyorsunuz.

Dünya üzerinde en fazla oruç tutan kişi Hint fakiridir. Adeta sadece deri ve kemikten oluşur. Öğrendiklerimin arasında bir gerçek var ki; o da ne kadar arınmışsanız, o kadar rahat ve kolaylıkla oruç tutabilmenizdir. Başka bir deyişle, bütün atık ve zehirlerinden arınmış insan makinesi hiçbir katı besin almadığı takdirde, engelsiz çalışır. Tüm doku sisteminin ve iç organların elastikiyeti, -özellikle akciğerlerin- daha önce hiç olmadığı kadar mükemmel bir titreşim ve etkiyle çalışır, sadece havayla en ufak bir engel olmaksı-

zın. Başka türlü ifade edecek olursak: Y = G. Ve eğer siz bu "makineyi" gerekli ölçüde suyla besleyecek olursanız, bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak daha yüksek bir aşamaya erişirsiniz. Ben buna "en iyi oruç kürü" diyorum. "Kanınız" benim önerdiğim besin maddeleriyle oluştuğunda, beyniniz öyle farklı bir şekilde çalışacaktır ki, buna siz bile şaşıracaksınız. Daha önceki hayatınız size bir rüya gibi gelecek ve bilinciniz hayatınızda ilk defa yepyeni bir özsaygıya kavuşacaktır.

Aklınız, düşünceniz, idealleriniz, amaçlarınız ve felsefeniz öylesine köklü bir şekilde değişikliğe uğrayacaktır ki, bunun tarifi imkansız.

Ruhunuz, geride bırakmış olduğu hayatın tüm sefilliğine karşı neşe ve zafer içerisinde büyük bir sevince kapılacaktır. Hayatınızda ilk kez vücudunuzda yaşam gücünün titreşimlerini hissedeceksiniz (tıpkı hafif bir elektrik akımı gibi), harika bir çalkalanma hissedeceksiniz.

Orucun, (psikoloji ve felsefenin değil) mükemmel bir hayatın tek ve gerçek anahtarı olduğunu bizzat tecrübe ederek fark edeceksiniz. Oruç, muhteşem ve zihinsel bir dünyanın ilahi yansımasıdır.

23. Bölüm

Ağırlık Yapıcı Medeniyet Besinleri ve İnsanın Doğal Besini, Mukussuz Şifa Besini



İyileşmek için ***en etkili metod oruçtur.*** Bu da doğal olarak, hayatta kalmak için gerçekte ne kadar az bir besine ihtiyaç duyduğumuzu gösterirken, aynı zamanda benim çok defa tekrar ettiğim gibi, ***"Bunca fazla yememize ve yanlış beslenmemize rağmen hayatta kalabilmemiz bir mucizedir."*** Bu gerçeğin bilinciyle beslenme öğretisi, protein, mineraller, vitaminler vs. konusundaki çekişmeyi ve kargaşayı dikkate almak biraz gülünç geliyor. Besin değeri denilen şeyin belirleyici hiçbir önemi yoktur. Sarhoşluğu su ile ortadan kaldırabilir misiniz? Ancak alkol alımını durdurursanız bu gerçekleşebilir. Hastalığı herhangi bir değişiklik, müdahale veya diyetle iyileştiremezsiniz, önce hastalığı yaratan besini almaktan vazgeçmelisiniz.

İnsanların doğal besinine, yani meyve ve nişastasız yeşil yapraklı sebzeye (İncil'de de "meyve ve bitkiler" diye geçer) "mukussuz besin" diyorum, çünkü asıl belirleyici unsur mukustur. Yanlış besinler hastalık yapıcı maddeler üretir ve insan vücudunda kalıcı ağırlıklara neden olur.

Beslenme biliminin tüm "öğretileri", besin değerleri, istatistikler vs. ilk adım atılmadığı sürece tamamıyla gereksiz ve boşunadır. Öncelikle yapılması gereken, tüm bu faktörlerin başka bir görüş açısıyla değerlendirilmesidir:

1) Besin maddelerinin, vücutta ne gibi hastalık yapıcı maddeler (mukus) yarattığına bakmak gerekir.
2) Besinlerin çözücü, boşaltıcı, iyileştirici özelliklerini incelemek gerekir.

Bu amaçla sizlere değişik besin maddelerinin özel bir değerlendirilmesini sunuyorum. Herhangi bir pozitif besin değeri olmaksızın neden "ağırlık" yapıcı olduklarını hemen anlayabilirsiniz. Bu besinler atık maddelerine neden oluyorlar ve bunlar birikerek vücutta yer ediniyorlar. Bölüm 15'deki Berg'in araştırma sonuçlarının, kendi üzerimde yaptığım deneylerden ortaya çıkan sonuçlarla aynı olduğunu göreceksiniz. Tabi bunun yanı sıra binlerce hasta üzerinde edindiğim tecrübeleri de unutmamak gerekir.

Et

Bütün hayvansal etler çürüme süreci içinde bulunurlar ve kadavra zehirleri üretirler. İnsan vücudunda bulundukları süreler içerisinde de ürik asit ve mukus üretirler. En zarar verici olanı et yağıdır hatta tereyağı bile insan vücudu için gereksiz bir maddedir. Hayvanlar yağ yemezler.

Yumurta

Yumurta etten de zararlıdır, çünkü sadece çok fazla miktardaki protein içeriğiyle değil, bundan daha da

tehlike olan yapışkanlık özelliğindendir. Tıkama özelliği etten daha fazladır. Yumurta pişirme yöntemleri arasında haşlama yöntemi, diğer yöntemlere göre daha az zararlıdır, çünkü kaynatma sırasında yapışkanlık özelliği kısmen bozulmaya uğrar.

Süt

Süt, boyalarda kullanmak için iyi bir koyulaştırıcıdır (kasein). İnek sütü yetişkinler için olduğu kadar bebekler için de çok ağır bir besindir, yani tek kelimeyle tahrip edicidir. Bir bebeğin midesi bir dananın sindirebildiğini sindiremez. Fakta ille de süt kullanmak isterseniz, süte yarı yarıya su ve biraz da süt şekeri katabilirsiniz. Kesilmiş ve yağı alınmış süt daha az zararlıdır, ayrıca boşaltımı kolaylaştırıcı özelliği de vardır. Kesilmiş sütün katı, yapışkan özellikleri büyük ölçüde kaybolur. Çökelek ile buğulanmış meyve (bakınız bölüm 16) bir arada, geçiş diyeti sırasında iyi bir öğündür. Diğer tüm peynir çeşitleri yoğun asit içerir ve mukus oluştururlar.

Yağlar

Bütün yağlar asit oluşturur, bitkisel yağlar da buna dahildir, çünkü vücudun bunlara ihtiyacı yoktur. "Sihirli aynada" mukusun varlığını gördüğünüz sürece, yağları sevmeye ve onlara karşı istek duymaya devam edersiniz. Doktorların kalori dedikleri şey, kan dolaşımındaki ağırlıkların sürtünmesi sırasında yağların ortaya çıkardığı ısıdır. Yağlar kan damarlarının tıkanmasına yol açar.

Tahıl

Tahıl ve tüm unlu gıdalar mukus ve asit oluştururlar. Hepsinden tehlikelisi beyaz undur, çünkü en iyi zamk ondan elde edilir. Kepek, Graham, tam buğday veya çavdar ekmekleri daha az zararlıdır, çünkü yapışkan özelliklerini kaybetmişlerdir. İyice pişirilmiş ve kızartılmışsalar fazla zararlı değillerdir. İyice kavrulmuş (yağsız) tahıl bir dereceye kadar iç temizleyici görevi görür, ancak uyarıcı maddeler içerir, ki bu da yanlışlıkla "besin değeri" olarak algılanır. Çiğ, pişmemiş tahıl yemek, bana göre, saçmalıktır. Hatta tatlı meyveyle birlikte yendiğinde mukus ve bağırsak gazlarına neden olur.

Kabuklu Tahıllar

Mercimek, kuru fasulye ve kurutulmuş bezelye, et ve yumurta kadar protein ağırlıklıdır. Yer fıstığı da kabuklu bir tahıldır.

Patates

Patatesin, unlu gıdalara göre bir derece daha iyi oluşu, daha fazla minerale sahip olmasındandır. (Berg'in listesine bakınız), aynı zamanda zamk gibi yapışkan bir madde meydana getirmez. Tatlı patates, doğal şekerlemelere çok yakındır, ancak besin değeri yönünden fazlaca zengindir. Hayvansal yağ kullanmadan kıtır kıtır olana kadar iyice kızartılırsa, neredeyse mukussuz hale gelir.

Pirinç

Pirinç hepsinden fazla mukus özelliğine sahiptir. Pirinçten mükemmel bir zamk elde edilebilir. Tek yönlü pirinç tüketicilerinin ciddi hastalıkları (korkunç ülserler vs.) üzerinde edindiğim tecrübelerime dayanarak, pirinçle cüzam hastalığı arasında çok yakın bir ilişkinin bulunduğuna inanıyorum.

Kabuklu Yemişler

Bütün kabuklu yemişler (fındık, ceviz, fıstık, badem, çekirdek vs.) bol miktarda protein ve yağ içerirler. O yüzden, sadece kış mevsiminde ve az miktarlarda tüketilmeleri daha doğru olur. Kabuklu yemişler, kuru, tatlı meyveler veya balla yenmelidir. Kesinlikle taze meyvelerle birlikte yenmemelidir, çünkü yağla su birbiriyle karışmadığı için hazmı da güçleştir.

Kabuklu yemişlerin dışında yukarıda saydığım tüm besinler yenebilecek tada erişene kadar bir takım işlemlerden geçirilmektedir. Özel bir şekilde hazırlanıyor olmasalar aslında tatsız-tuzsuz besinlerdir. Doğal olmayan tüm bu besinlerin hiç hoş bir tadı olmadığı gibi normal insan burnuna da iğrenç gelen kokuları vardır. İnsanların duyu organları hastalıklı bir hale gelmiştir, çünkü bu organlar da "irine benzer" mukus ve atık maddeleriyle kuşatılmıştır. Tıpkı organizmanın tümü için söz konusu olan durum gibi. Bu yüzden de bu yarı kokuşmuş besinleri lezzetli kabul edebiliyorlar. Diliniz ve burnunuz tamamıyla mukustan arındığında, ikisi de birer "sihirli aynaya" dönüşür. Onlara "vahiy organları" da diyebiliriz, gerçeğe giden altıncı hissin köprüsünü oluştururlar. O zaman çeşitli biçim-

lerde hazırlanan bu besinlere karşı duyduğunuz tüm isteği de kaybedersiniz ve uyarıcı baharatlara, özellikle tuza kesinlikle tahammül edemezsiniz. Çağdaş insanın kullandığı "leziz" sözcüğü aslında saçmalıktan başka bir şey değildir.

Yağları ve hayvansal besin maddelerini, aşçının "yardımı" olmadan, yani besinin gerçek tadını, kokusunu baharat ve soslarla kapatma sanatı olmadan kesinlikle yiyemezdiniz. Günümüzde tat ve koku titreşimleri, normalden, doğal olandan o kadar uzaklaşmıştır ki, örneğin, etle beslenen kişiler olgun bir muzun kokusunu pek sevmezler. Fakat "yarı çürümüş et kokusundan" başka bir anlama gelmeyen ve Fransızca bir kelime olan "Haut goût" deyimini tercih ederler.

Bilimsel olarak hazırlanmış besin değeri histeleri size gerçeği göstermez. Sağlığa ve enerjiye kavuşmak için, uyarıcı atık maddelerinin dışarı atılmasını engelleyen ve tahrip edici özelliği olan bu besin maddelerine gereksinim duyduğunuz iddiasıyla nasıl yanıltıldığınızı, arınmış organlarınızla algılamanız gerekiyor. Yoksa bu durum "gerçekten" hastalandığınız ana kadar devam edecektir.

Belki bir paradox, ama gerçek; medeni insan yanlış ve tahrip edici çok fazla yemek yiyerek aslında kendini ölene kadar aç bırakıyor. Modern insanın sindirim "torbası" (mide) büyümüş ve sarkmıştır. Bu durum diğer organların da fonksiyonlarına etki etmektedir. Midenin iç duvarlarındaki beze ve gözenekler tamamıyla tıkanmıştır. Elastikiyeti ve yaşamsal fonksiyonları neredeyse felç olmuştur. Bağırsaklar için de aynı şey geçerlidir. Yağlardan ve gittikçe dışkıya dönüşen çürümüş besinlerden dolayı işlevini yerine

getirmekte zorlanın organların bulunduğu karın bölgesi, normal ölçüsünü dışına taşmış, garip bir torbaya dönüşmüştür. Hiçbir hayvan bu hale gelmez!

Hereward Carrington (Doğal Sağlık Öğretisine bağlı "Naturel Hygiene" akımının kurucularından6), meyve ve sebzeye öncelik verir. İnsanoğlunun prehistorik (tarih öncesi) dönemlerde ateş kullanmadan doğal besinlerle, yani meyve ve yeşil yapraklı sebzeyle beslendiği bazı bilim otoriteleri tarafından kanıtlamıştır. Büyük bir filozof şöyle demiştir: "Kanıtlanması gerekli görülen şeyler şüphe duyulması gereken şeylerdir." Gerçeği hemen göremeyen veya algılayamayan, daha sonra bin kez kanıtlansa bile ona asla inanmayacaktır. Meyve alanındaki uzmanlar ile çiğ besinciler bile günümüz dejenere insanının cennetvari hayatı yaşayabileceğinden kuşku duymaktadır.

Ben gerçeğe hemen inanmıştım, fakat her açıdan ikna olmam için test ve deneylerle geçen birkaç yılan geçmesi gerekiyordu. Bölüm 5'de anlattıklarımı ve yeni fizyolojiyle ilgili bölümleri hatırlayın. Bunun dışında yaklaşım gösterenlerin hepsi yanlış yoldadır; protein öğretisi konusunda olduğu kadar içimizin nasıl göründüğü, hastalıklar vs. konusunda da yanıltılmış durumdadır. Fakat gerçeğin anlaşılması yolunda büyük bir engel oluşturan bir bilgisizlik söz konusudur. Özellikle meyve tüketildiğinde, oruç tutulduğunda veya mukussuz beslenildiğinde, vücutta ne gibi süreçlerin cereyan ettiği bilinmemektedir. Yanlış beslenen modern insanda, doğal tedavinin getirdiği iyileşmeyle birlikte yeni ve garip duyumlar belirir. Kişi daha önceki yanlış beslenme bilgilerine göre bu yeni duyumları, hastalığa yorar. İşte bu "duyumlar", ilaç-

sız tedavinin aydınlatılması açısından ve özellikle de ilerlemekte olan beslenme öğretileri alanında birer "handikaptır". Doğal beslenme, şimdiye kadar hiç kimse tarafından sistematik olarak ele alınmadı. Özellikle de oruç ve doğal beslenme kombinasyonu. Bunun kesinlikle fark edilip anlaşılması gerekiyor. Bölüm 5'deki ve bu konuyla ilgili diğer bölümlerdeki gerçeği görüp inandığınız vakit, şu konuda asla bir şüpheniz olmayacaktır: İnsan vücudu meyveyle hatta sadece bir çeşit meyveyle, yalnızca iyileşmekle kalmayıp mükemmel bir şekilde beslenerek hastalıklardan tamamıyla uzak kalabilir.

Bu yeni gerçekleri bilmeyenler ve "mukussuz şifa besiniyle" konusunda gerekli bilgiye sahip olmayanlar, asla mükemmel bir vücuda ve mükemmel bir sağlığa kavuşmayı bekleyemezler.

Onular, "Cennet gıdasının" tanrısal mükemmelliğine asla inanmayacaklardır. "Yüce Efendimiz onları körlükle cezalandıracaktır", zihinsel körlükle. Boşaltım sırasında atık maddeler ve zehirler beyin damarlarında dolaştığı sürece, inancın ve güvenin yitirilmesi, tekrar tekrar ortaya çıkabilecek durumlardır. Umarım bu trajik yanılgıdan sizi yeterince korumuş olurum.

Meyvenin, salatanın ve yeşil yapraklı sebzelerin özellikleri ve insan için en mükemmel besini oluşturdukları, Berg'in listesinde basit bir şekilde gösterilmektedir.

Atık ve zehirlerden arındıkça, en büyük gerçeği kavrayabilecek, hissedebilecek ve inanacaksınız: "Bu cennet besini size sadece yeterli gelmekte kalmayıp sizi daha yükseklere, daha önce hiç bilmediğiniz bedensel ve zihinsel bir konuma taşıyacaktır."

24. Bölüm

Cinsellik – I



Cinsel Hastalıklar

Daha önceki bölümlerden de öğrenmiş olduğunuz gibi, hastalıklar arasında prensipte hiçbir fark yoktur. Bu gerçeği sizler, tüm natüristlerden çok daha iyi kavramış bulunuyorsunuz.

Fakat bu spesifik konuda bir istisna olarak frenginin semptomlarını belirtmek gerekiyor. Cinsel hastalıklar, beslenme değişikliği ve oruçla kolaylıkla iyileştirilebilir, bu da hastanın genellikle genç oluşuna bağlıdır. Fakat eğer daha önce ilaç kullanılmışsa tedavi zorlaşır ve ne yazık ki, durum genellikle de böyledir.

Frengi hastalığının bilinen karakteristik belirtilerinin altında yatan neden, bir veya birden çok ilacın kullanılmış olmasıdır.

Bel Soğukluğu

Cinsel organ "enfeksiyonundan" veya "ingininden" daha kolay iyileştirilebilecek bir hastalık yoktur, tabi eğer iğne veya ilaç kullanılmamışsa. Doktorlar şunu

itiraf etmelidir ki, bu durum gerçek bir cinsel ilişki olmadan da oluşabiliyor. Bu yüzden, bu hastalığın sorumlusu olarak sadece bakteriler görülmemeli. Bel soğukluğu, boşaltımın sadece bu doğal boşaltım organları yoluyla gerçekleşmesidir. Özellikle (etle) tek yönlü beslenen insanlarda bu hastalığa daha sıkça rastlanır.

Uzun süreli ilaç kullanımlarında, mukus ve irin, erkekte yoğun olarak prostatta, mesanede birikmektedir. Kadın da ise, rahim enfeksiyonuna neden olmaktadır, ki bu da bilinen tipik kadın hastalıklarını beraberinde getirir.

Bu tür yüzlerce vakam olmuştur, ki bu hastaları daha önce natüristler bile iyileştirememiştir.7

Roseola; frengi tarzında bir ekzama türüdür; tipik belirtisi, göz akındaki gri lekelerdir. Bu lekeler potasyum azotat-gümüş oksit uygulanmasından kaynaklanmaktadır. Kemiklerdeki bel soğukluğunun sebebi de yine bu nedene dayanmaktadır. Her üç belirti de frenginin semptomlarıdır. İkincil ve üçüncül frenginin belirtilerinden biri olan frengi çıbanı da yine cıva kullanımından kaynaklanmaktadır.

Frengi hastalığına ne hayvanlar aleminde ne de ilkel halklarda rastlanmaktadır. Bu tahrip edici hastalıkların tek suçluları, ilaçlar ve medeniyet besinleridir. Elbette cinsel sefahatlar da bu suçun kapsamına girmektedir, fakat artık hastalık kavramının ne olduğunu bildiğinize göre, bu hastalığın "sırrını" açıkladığımda bana katılacaksınız, yani cinsel sefahatlar, medeniyet ilaçları ve aşırı et yeme alışkanlığının yanında daha az rastlanan bir durumdur.

Özellikle cıvayla zehirlenmiş olan bir hasta için dikkatli ve uzun süreli bir geçiş diyeti zorunludur. Radikal bir meyve diyeti veya bir oruç kürü zararlı olabilir. Bunun sebebi ilaçlardır; çünkü bu durumda ilaçlar, boşaltım süreci gereği yine kan dolaşımına taşınacaklardır.

Böyle bir durum, kesinlikle deneyimli bir uzman tarafından itinalı bir gözetim gerektirmektedir.

Rahmin uzaması veya sarkması, geçiş diyeti ile birlikte uygulanan uzun süreli oruç kürü ve kısa oruç kürleri eşliğinde tedavi edilebilir.

Prostat Enfeksiyonu, Mesane Hastalığı. Bu hastalığa yakalanmış yüzlerce insanı yaşadıkları azaptan kurtardım. Natüristlerin iyileştiremediğini, boşaltımın doğal metotlarıyla ben iyileştirdim, yeni ve mukussuz bir beslenme tarzı, mükemmel bir kan oluşumuyla.

Seks Psikolojisi

Bizim medeniyetimiz için (1920/30) cinsel ilişkinin, ahlak dışı bir davranış olarak görülmesi dikkat çekicidir. Her zaman karanlık bir sır olarak görülmüştür. Bir düşünür, doğal ahlâk açısından, temiz olmayan bir insanın yeni bir varlık üretmeye hakkı yoktur, diyor. Büyük düşünür Nietsche ise,"Sadece üretmemelisin, aynı zamanda kendinin aynını yaratmalısın" diyor. Gerçek olan şu ki, bizler hepimiz -bazı istisnalar hariç- saf sevginin titreşimlerinden değil, uyarıcı maddelerin birer ürünüyüz. Üreme eylemi, sorumlulukların en yücesi, en kutsalı ve en tanrısal eylemdir. Bir tohum hücresinin küçücük bir kusuru, ileriye doğru

değil, geriye doğru bir nesil demektir. Çok eski ve klasik medeniyetlerde "seks" bir kült, bir dindi, ve bütün mitolojilerde, modern tüm halkların edebiyatında aşk, en büyük, en temel ve genel temadır. Aşkın amacı ise, - bilinçli veya bilinçsiz- üremektir.

Şehirde yaşayan her ailenin, üçüncü veya dördüncü nesille birlikte tükendiği istatistiksel olarak kanıtlanmıştır. Diğer bir ifadeyle, anne ve babaların "günahları", hasta çocuklar ve torunlar yaratıyor ve üçüncü nesille birlikte ölüme kadar varan bir dejenerasyona neden oluyor. Nedir bu "günahlar"? "İnsanları sev" deniyor ve belki de bu gerçekten yapıyorlardır ama aynı zamanda dolaylı da olsa kendi çocuklarını öldürüyorlar, hem de henüz doğmadan. Gizli hastalıklar çok yaygındır. Büyük şehirlerde yaşayan genç erkeklerin %50 sinin üzerindekilerde bel soğukluğuna ve genç kızlarda da Leukorrhöe ye rastlandığı bilinmektedir. Bu istatistiksel gerçeği göz önünde bulundurduğumuzda, zarar görmüş bir tohumdan ve modern bir annenin tıkanmış bağırsakları ile tıkanmış mesanesi arasından mükemmel bir varlığın oluşabilmesi mümkün olabilir mi? En kötü trajedilerden biri de anne adayının bilinçsizliğidir. Ona genellikle kendisi ve embriyosu için "iki kişilik" yemesi gerektiği telkin edildiği için daha önce mezbahalarda öldürülmüş, çürümüş "kadavraların" iki katını tüketiyor.

Doğal Seks Kontrolü

"Gerçeğin üzerinde hiçbir şey yoktur - günahlarınızı kalbinize itiraf edin." Sağlıklı ve mutlu kalmak için bir yandan sürekli olarak teşvik edilen bir fonksiyonun,

aynı zamanda ahlâki vaazlarla bastırılmaya, kontrol altına almaya çalışılması, paradoksal ve trajik bir durumdur.

Doğa size uymaz ama siz doğaya uymak zorundasınız, tabi eğer mutlu olmak istiyorsanız. Bizler sevginin doğal titreşimlerinin değil, uyarıcıların ürünüyüz, ki bu da en nihayetinde iktidarsızlığa kadar gidebiliyor.

İktidarsızlığın tek çözümü, oruç ve mukussuz diyettir. Bölüm 5'e bakınız. Seks, yaşam gücünün bir parçasıdır, yenilenmenin, gençleşmenin, gençliğin, sağlığın ve mutlu olmanın bir nevi barometresidir.

Kadın kısırlığının tedavi edildiğine bizzat şahit oldum ve bu tedaviyi ciddi anlamda uygulayan her hasta, hangi hastalığı olursa olsun "gençleşmiştir".

Batı medeniyetinde hiç kimse, elektrik akımı yayan "telsiz, kablosuz" saçlara veya statik elektrik yayan besin maddelerinin oluşturduğu temiz bir kana sahip değildir. Bu yüzden, arınmış bir kana sahip vücutta, gerçek "aşk titreşimlerinin" nasıl bir şey olabileceğini kesinlikle bilemezler. "Gençleşme" adlı kitabımda saçlarla ilgili anlattıklarıma bir göz atın. Sakalı ikincil bir cinsel organdır. Sakalsız, saçsız, kel bir erkeğin, ilişkideki cinsel kalitesi, "ikinci sınıftır".8

Seksi kontrol altına almanın ne kadar kolay olduğuna inanabilseydiniz, biftek ve yumurtalardan hemen vazgeçerdiniz.

Mukussuz beslenen, vücudu temizlenmiş ve güçlenmiş kişilerin cinsel yaşamında, masturbasyon, uykuda boşalmalar, fahişelik vs. gibi durumlar olmaz.

Cinsel ilişkide boşalmama durumunun, erkek beyninin beslenmesine katkıda bulunduğu düşüncesi bir saçmalıktır. Aşk en büyük güçtür ve esası doğal olanıdır, aşk ruhun ve bedenin sonsuzluktan gelen ve "görünmeyen en yüce besinidir".

25. Bölüm

Cinsellik – II



Annelik

Hamilelikten önce, hamilelik sırasında ve hamilelikten sonraki mukussuz diyet, kadını neredeyse Meryem Ana düzeyine yücelten, kutsal bir saflığa büründürür. Bu diyeti uygulamış olan kadının doğumu da günümüz doğumlarında varlığını hâlâ sürdüren hayati tehlikeden uzakta gerçekleşmektedir.

Kadın vücudu bu beslenme tarzıyla tamamen arındığında, ay halinden kesilir. Kutsal yazıda bu "arınma" sözcüğüyle belirtilir, ki gerçekten de bu böyledir; arınmak -temiz olmayan kanın aylık seyelanları ve atık maddeleriyle daha fazla kirlenmemek. İşte bu iç arınmışlığın ideal halidir, "lekelenmemiş gebelik" bu duruma tam anlamıyla uymaktadır. Bu gerçekler ışığında bakıldığında, "Meryem Ana sırrı" kolaylıkla anlaşılabilir.

Bütün kadın hastalarım, adetlerinin gittikçe azaldığını, daha sonra da iki, üç ve dört ay boyunca görülmediğini ve en sonunda da tamamen kesildiğini belirtmişlerdi. En son duruma ulaşanlar kadınlar, bu diyet yoluyla arınma sürecini tam anlamıyla uygulayanlardı.

Baş ağrısı, diş ağrısı, kusma ve diğer tüm bilinen "gebelik rahatsızlıklarına" bir son verilmişti. Ardından da sancısız bir doğum ve gereğinden çok tatlı anne sütü... hiç ağlamayan ve diğerler bebeklere göre çok daha "saf" bebekler... Tüm bunlar, bu diyetle beslendikten sonra anne olan her kadından tecrübe edindiğim harika sonuçlardı. Gebelik veya emzirme döneminde beslenme düzeninde birdenbire değişiklik yapmak doğru değildir. Böyle bir değişikliğe ancak gebelikten en az iki-üç ay önce başlanmalıdır.

Vücut arınmışsa, özel bir beslenmeyle "iki kişilik yemeğe" hiç gerek yoktur. Modern bebekler gereğinden fazla besleniyor, tehlikeli doğumların nedeni de budur zaten. Ancak akıllıca yapılacak tek değişiklik; incir, kuru veya yaş üzüm, hurma gibi doğal tatlıların, yenilmesidir.

Bebeğin Beslenmesi

Annenin sütü, bebeğin beslenmesi için yeterli değilse veya içilemeyecek halde ise, sıradan bir inek sütü kullanılmamalı, en azından üçte biri veya yarı yarıya suyla inceltilmeli ve ya süt şekeri ya da balla karıştırılmalı. Daha sonra bebeği, mümkün olduğunca kısa bir süre sonra meyve suyuyla (bir şeker kaşığı yardımıyla) beslemeye başlamalısınız (buğu da haşlanmış kırmızı pancarın suyu da bebek için iyi bir besindir). Öğünler arasında da suyla inceltilmiş bal verebilirsiniz. Bebeğin tatlıya karşı güçlü bir istek duyması, beslenme öğretilerinde meyve şekerinin "esas" alınması gereken bir unsur olduğunu kanıtlamaktadır.

İyi beslenmiş, sağlıklı ve normal kiloya sahip bir

bebeğin vücudunda aslında kilolarca atık madde ve çürümüş süt bulunmaktadır.

Bebeğin hasta olup olmadığı hiç önemli değil, onu meyve suyu ve buğulanarak ezilmiş meyveyle beslemeye başladığınızda, boşaltımına dikkat ettiğiniz vakit haklı olduğumu siz de fark edeceksiniz. Bu nedenle, değişikliğin itinayla ilerlemesi gerekir. Bu arındırma süreci, bebekler ve çocuklarda da aynen yetişkinlerde olduğu gibi izlenmelidir. Bana göre, iyi anne sütüyle emzirilen bir bebeğe ayrıca protein takviyesi gereksizdir, ve bu emzirme döneminden sonra da sadece elmayla besleyerek sağlıklı bir şekilde yetiştirilebilir.

Daha önce de belirttiğim gibi bebeğin beslenmesinde bu çeşit bir değişiklik yapılacak olursa, öncelikle -hasta veya sağlıklı- onu iyileştirmek gerekir, yani "gizli hastalığının" atıklarından arındırmak gerekir. İşte herkesin ısrarla anlamak istemediği, önemli nokta budur.

Yetişmekte olan bir çocuğun güçlü bir kemik yapısına sahip olabilmesi için doğal tatlılar gereklidir. Kalsiyumu için de aynı şey geçerlidir (Berg'in listesine bakın).

Avrupa'daki birkaç örnekten öğrendiğim kadarıyla, büyümekte olan bir çocuğun vücudunun arındırılmasıyla birlikte, bu yeni beslenme düzeni, onun karakterine ve zihnine büyük ölçüde etki ediyor. Çocuğun yetiştirilmesi sırasında ortaya çıkabilecek "sorunlardan" kurtulmakla beraber elde ettiğiniz yararlar oldukça büyüktür. ***Artık çocuk hastalıkları sizden uzak kalacaktır!***

26. Bölüm

Bedensel Hareketler, Güneş Işığı ve Banyolarla Atıkların Vücuttan Atılması



Önceki bölümlerde de belirttiğim gibi her tür bedensel tedavi, dokuların titreşimlerine, hareket etmesine neden olur, bu da kan dolaşımını hızlandırır ve böylelikle bütün hastalıkların nedeni olan "yabancı maddeler" bulundukları yerden sökülerek çözülür ve dışarı atılır. Bunu vücudunuz, siz oruca başladığınız ve kan bileşiminizi doğal beslenmeyle değiştirdiğiniz an kendiliğinden gerçekleştirmeye başlar.

Bu nedenle, bedensel tedaviler ve bedensel hareketler, boşaltımı güçlendirmek ve hızlandırmak amacıyla mukussuz beslenme şekliyle ve oruçla birleştirilebilir. Ancak bu esnada oldukça dikkatli olmak gerekir, aşırılığa kaçmamaya özen gösterilmelidir –özellikle "kötü" geçirilen günlerde, yani boşaltımın yoğun olduğu günlerde. Kendinizi yorgun ve kötü hissettiğiniz zamanlarda dinlenin ve uyuyabildiğiniz kadar çok uyuyun. Fakat kendinizi iyi hissettiğiniz oruç günlerinde veya sıkı bir diyet sırasında, rahatlıkla bedensel hareketler yapabilirsiniz, örneğin; egzersizler, banyolar, masajlar, derin nefes egzersizleri vs.

En doğal ve en iyi egzersizler, yürüyüş, dans ve şarkı söylemektir. En sonuncusu doğal nefes egzersizidir, çünkü bu egzersiz aynı zamanda göğüs kafesinin de hareket etmesini sağlar. Herkesin bildiği harikulade bir "antrenman" da dağlık bölgede yürüyüştür, çünkü tırmanma esnasında nefes alıp verişiniz doğal bir yolla hızlanır, bu diğer egzersiz "sistemlerinden" çok daha iyi ve armoniktir.

Bu egzersizler sonucunda hafifledikçe bölüm 5'de anlattıklarımı çok daha iyi anlayacaksınız. Havanın ve ormanların diğer unsurlarının görünmez "besinler" olduğunu anlayacaksınız.

Koşma sırasında her iki eliniz de serbest olmalıdır, bu şekilde sürekli olarak doğal hareketlerde bulunursunuz.

Vücudunuzun bakımını doğru şekilde yaptığınız sürece, sağlığınız daha iyiye gidecektir. Aşağıdaki egzersizler, bedensel zindelik için önerilmektedir. Size şunu yeniden hatırlatmakta yarar görüyorum: Yaşamak için hava, besinden daha önemlidir. O nedenle, doğru nefes alıp vermek esastır. Egzersizlerinizi kesinlikle dar ve havasız bir mekanda yapmayın. Evde iseniz, mutlaka açık bir pencerenin önünde bulunun. Her harekette dolu ve derin bir nefes alın. Nefesinizi burnunuzdan alın ve ağzınızdan verin. Egzersiz yaparken, karşınızda bir aynanın bulunması iyi olur, her hareketinizin yumuşaklığını izleme fırsatınız olur. Kendinize aşık olun, -eğer bunu bir başkası yapmıyorsa, siz olun. Bacaklarınızı yaklaşık 40 cm birbirinden ayırın, dik durun ve kaslarınızın esneme gücünü kullanın.

Egzersiz 1

Dik durun, kollarınızı iki yanınızda, ellerinizi yumruk haline getirin. Yavaşça kollarınızı kaldırarak mümkün olduğunca başınızın üzerinde tutun ve derin bir nefes alın. Nefesinizi yine vererek gevşeyin. Bunu beş kez tekrarlayın.

Egzersiz 2

Kollarınızı göğüs hizasında öne doğru uzatın. Ellerinizi birleştirin ve sağa doğru çekin, aynı zamanda sol elinizle buna direnin. Aynı hareketi bu kez sola doğru tekrar edin. Her defasında gevşeyin, nefesinizi verin. Bunu her kolunuzla beş kez tekrar edin.

Egzersiz 3

Sağ elinizi sol elinizle sıkıca tutarak, kollarınızı başınızın üzerinde uzatın. Bu hareket esnasında sol eliniz buna direnmeli. Tüm gücünüzü kullanın. Kollarınızı yukarı doğru kaldırırken derin bir nefes alın ve indirdikten sonra gevşeyerek nefesinizi geri verin. Bu kez aynı hareketi sağ elinizle tekrarlayın. Her bir hareketi beş kez tekrar edin.

Egzersiz 4

Ellerinizi başınızın üzerinde birleştirin. Gövdenizi sağa doğru güçlü bir şekilde çekin, sonra da sola doğru. Her hareketten önce gevşeyin ve derin nefes alıp verin. Bu egzersiz özellikle karaciğeri hareketlendirir.

Egzersiz 5

Ellerinizi ensenizde birleştirin, bütün kaslarınızı gevşetin. Gövdenizi önce sağa sonra sola doğru çevirin. Bunu beş kez tekrar edin. Bu kez önce sola sonra sağa doğru dönün. Bunu da beş kez tekrarlayın. Bu hareket sırasında bacaklarınız sabit olmalı, vücudunuzu eğebilirsiniz.

Egzersiz 6

Ellerinizi ensenizde birleştirin ve vücudunuzu sabit tutarak kollarınızı mümkün olduğunca yukarı kaldırın. Bu esnada nefesinizi tutun ve gevşeyerek bırakın. Beş kez tekrarlayın. Bu hareket göğüs kafenizin gelişmesine yardımcı olur.

Egzersiz 7

Sağ elinizi belinize koyun ve sol elinizi yumruk yaparak yavaşça yukarı kaldırın. Bu esnada derin bir nefes alın. Aynı zamanda gövdenizi ağrıyana kadar sağa doğru çevirin. Gevşeyin ve nefesinizi verin. Sol elinizi belinize koyun ve aynı hareketi bu kez sağ elinizi yumruk yaparak tekrar edin. Beş kez tekrarlayın.

Egzersiz 8

Ellerinizi göğüs kafesinizin önünde sıkıca birleştirin, bütün kaslarınızı kasın ve gövdenizi sola doğru döndürün. Aynı hareketi sağa doğru tekrarlayın. Ayaklarınız oynatmayın. Hareket sırasında nefes alın, gevşeyin ve nefes verin. Her hareketi beş kez tekrarlayın.

Egzersiz 9

Kollarınızı mümkün olduğunca başınızın üzerine kaldırın ve vücudunuzu öne doğru eğerek, dizlerinizi bükmeden, parmaklarınızı yere değdirmeye çalışın. Gevşedikten sonra nefes verin. Bu hareketi yavaş bir şekilde beş kez tekrar edin. Bunu daha sonra 20 defaya çıkarın.

Kendinizi sadece bu hareketlerden biriyle yormayın. Bu hareketler sizi başlangıçta hamlaştırıyorsa, bu sizin onlara ne kadar ihtiyacınız olduğunun ve size iyi geleceğinin bir kanıtıdır. Bir süre sonra bu tür rahatsızlıklar olmayacaktır, şayet bu egzersizlere düzenli bir şekilde devam ederseniz. Bu egzersizlerin yanı sıra başka egzersizler de yapabilirsiniz. Fakat hangi hareket olursa olsun, derin nefes almayı unutmamanız gerekir. Hareketler sırasında müzik dinlemeyi ihmal etmeyin. Canlı, coşturucu her tür müzik iyi gelir. Müziğin titreşimleri harikadır. Sabahları ilk önce egzersizlerinizi yapın, hemen yataktan kalkar kalkmaz. Giysileriniz rahat olmalı. İlk önce birkaç egzersizle başlayın sonra gün geçtikçe egzersizleri artırın. Ancak her şeyden önce onları birer görev gibi görmeyin, aksine bunun tadını çıkarmaya çalışın. Dans edin, müzik eşliğinde yaptığınız hareketler size çok iyi gelecektir.

Güneş Banyoları

Mümkün oldukça güneş banyoları alın. Başlangıçta 20-30 dakikayı aşmayın ve başınız her zaman gölgede güneşten korunmalı. Kendinizi "kötü" hissettiğiniz günleri, yani yoğun boşaltım günlerini serin yerlerde geçirin.

Vücudunuz arındıkça,9 güneş banyolarından daha da çok zevk alacak ve daha uzun süre kalabileceksiniz. Ayrıca, bir süre sonra sıcağa karşı eskisinden daha dayanıklı olduğunuzu fark edeceksiniz. Güneş banyosundan hemen sonra, kısa, serin bir banyo almak veya soğuk suya daldırdığınız bir bezle vücudunuzu ovmak size çok iyi gelecektir.

Güneş banyosu mükemmel "görünmeyen" mükemmel bir kir çıkarıcıdır. Cildi gençleştirir ve ipek gibi yumuşak olmasını sağlar. Ayrıca doğal bir kahverengiye dönüştürür. Bizim ırkımızın insanlarının, doğuştan itibaren ne kadar hasta oldukları derilerinin beyaz renginden de belli oluyor zaten. Mukuslu akyuvarları kalıtım yoluyla miras alıyorlar: Beyaz renk; "ölümün rengi".

Güneş banyosu sırasında tüm giysiler çıkarılması gerektiği için bahçenizde veya çatıda meraklı gözlerden uzak, rahatlıkla uzanabileceğiniz küçük bir çardak veya benzeri bir mekan yapılması uygun olur. Medeniyetin giysileri, insanların taze hava ve güneş ışının hayat verici gücünden yararlanmasını olanaksızlaştırmıştır, ki bu güç, sağlık ve mutluluğun temel taşıdır. Güneşin vücuda nüfuz eden direkt ışınları, insan baterisi için gerekli olan elektriği, enerjiyi ve yaşam gücünü verir. Bu ışınlar aynı zamanda yaşam gücünü, kuvvetli ve üreme gücünü yeniler.

İç Banyolar

Geçiş süreci döneminde, ki düzenli olarak tuvalete de çıksanız, bağırsaklarınızın aşağı kısmını yıkamanızda fayda vardır. Doğanın dışarıya atmaya çalıştığı yapış-

kan mukusun ve çeşitli zehirlerin yarattığı yapışkan atıkların boşaltımına mümkün olduğunca yardımcı olunmalı. Tuvalete çıktıktan sonra bağırsakların alt bölümü bir tenkıye şırıngasıyla yıkanabilir. Ancak bu işlem için iki-üç litre su kullanılmalıdır.

Bağırsakları yıkamadan önce doğal bir şekilde tuvalete çıkmaya çalışın. Sağ tarafınıza yatarak gövdenizi arkaya doğru eğmeye çalışın.

Kullanılacak su fazla sıcak olmamalı, suyun sıcaklığı bileğin iç yüzeyiyle de kontrol edilebilir. Herhangi bir rahatsızlık duyduğunuzda, rahatsızlık geçene kadar akıtma işlemini durdurun, çünkü kullanılan iki-üç litre suyun bir defada akıtılması gereklidir. Karnınızdaki kramp veya sancı dayanılmaz olmaya başladığında bağırsaklarınızdaki suyu boşaltın ve aynı işlemi bir kez daha tekrar edin.

Bağırsaklara akıtılan suyun 15-20 dakika veya kendinizi rahat hissettiğiniz sürece içerde kalması gerekir. Bu esnada karnınıza elinizle aşağı-yukarı hareketlerle masajlar uygulayın. Daha sonra dizlerinizi kendinize doğru çekerek sırt üstü uzanın ve sağdan sola doğru masaj uygulayın. Sonra solunuza dönün ve aynı hareketi bu kez de soldan sağa uygulayın. Bu hareketlerden sonra suyu boşaltabilirsiniz. Tenkıye için en uygun zaman yatağa gireceğiniz saatlerdir.

Banyo Yapmak

Uzmanlar beslenmede olduğu gibi banyo konusunda da hemfikir değillerdir. "Severek dokunmak istediğiniz" cildinizi, çeşitli kozmetiklerin, losyonların ve

kremlerin yardımı olmadan, sadece mukussuz beslenmeyle muhafaza edebilirsiniz.

Normal olarak her gün sıcak suyla, sabunla ve fırçayla banyo yapmanın gereği yoktur.

Hava durumunu dikkate almadan yıl boyunca her sabah alınan "soğuk duş" u şahsen tasvip etmiyorum. Vücudu bilinçli olarak aşırı bir şoka tabi tutmak iyi değildir. Çoğu durumda faydadan çok zarara neden olabilir.

Cilt gözeneklerinin doğru çalışabilmesi için elbette ki cildin temiz tutulması gerekir, ve bunun en uygun metot da şudur: Ellerinizi ıslatın ve yüzünüzü ovarak yıkayın,bir daha ıslatın ve aynı işlemi ensenize ve omuzlarınıza uygulayın. Sonra göğüs ve karın bölgenizi ve son olarak da kollarınızı, bacaklarınızı ve ayaklarınızı aynı şekilde yıkayın. İsterseniz ayaklarınızı suda bekletebilirsiniz. Temizleme sırasında elleriniz hep nemli olmalı, üzerinize fazla miktarlarda su dökmeniz çok gerekli değildir. Kurulanmak için ellerinizle veya bir havluyla üzerinizdeki suyu, deriniz kızarana kadar yaklaşık beş dakika ovarak gidermeye çalışın. Bunu sabah egzersizinden hemen sonra yapabilirsiniz. Bunun sonuçları sizi şaşırtacaktır. Şayet küvette banyo yapmayı tercih ediyorsanız, küvete sıcak suyun dışında yaklaşık 3 cm kadar soğuk su akıtın. Küvette dizlerinizi kendinize doğru çekerek oturun ve vücudunuzu ovalarken ve masaj yaparken tıpkı yukarıda tarif edildiği şekilde temizlenin.

Şunu unutmayın ki, hava banyosu da en az su banyosu kadar önemlidir. Her gün yataktan kalktığınızda veya akşam yatağa girmeden önce giysisiz ola-

rak birkaç dakikanızı balkonda veya açık bir pencerenin önünde, vücudunuza masaj yaparak geçirmeniz, cildinizin doğal, fonksiyonel özelliklerini korumaya yardımcı olur. Fakat şunu hiçbir zaman unutmayın ki, aşırılığa kaçmak her zaman zarar verir. Bu, egzersizler, banyolar için olduğu kadar uyku ve beslenme için de geçerlidir. Aşırılık, korku, nefret ve keder için ne kadar zararlıysa, fazla sevinç ve fazla mutluluk da aynı şekilde zarar verebilir. O halde, her türlü aşırılıktan uzan durun.

27. Bölüm

Sizin İçin Bir Mesaj



Sevgili Dostlar;

Dikkatlice incelediğiniz bundan önceki bölümlerden sonra artık hastalığın, insan vücudunda onlarca yıl birikmiş ve özellikle bağırsaklarda, kalın bağırsakta yoğun olarak bulunan bozulmuş, çürük kütlelerden kaynaklandığını biliyorsunuz. Aynı şekilde, ne yememiz gerektiği konusunda bilgi sahibi olmanın, tedavi için yeterli olmadığının da farkındasınız.

İnsan "gübresinin", esaslı bir şekilde arındırılmasının önemini, tanınmış uzmanların neredeyse hiçbiri bilmemektedir. Çocukluğundan bu yana mukus ve protein içerikli besinler sonucu mide-bağırsak kanalları tıkanmış bir hastaya, sadece meyveyle beslenmesini önerdiklerinde, doğa onları yanıltacaktır. Onları, sonuçlar hakkında bilgilendirdim: Zehirler çok hızlı bir şekilde çözülerek kan dolaşımına karıştığında, çok ciddi sonuçlar ortaya çıkabiliyor, hatta ölüme neden olabiliyor. Sonra da bu kötü sonucun suçlusu olarak insanlığın en doğal besini olan portakallar, üzümler, hurmalar vs. sorumlu tutuluyor!

Benim öğretilerim, meyve diyeti konusundaki bilgisizliğin, beslenme alanında çeşitli deneysel testler uygulayan diğer uzmanların "handikabı" olduğunu kanıtlıyor. Binlerce defa aynı yakınmaları işittim, hatta genç ve görünüşte sağlıklı insanlar tarafından; "Gittikçe güçsüzleşiyorum!" Ve ben hariç, neredeyse bütün uzmanlar, "Tabi ki, çünkü sizin daha fazla proteine ihtiyacınız var, en azından fındık yiyin." diyorlar.

Aynı problemle ilgili uyguladığım çeşitli deneylerde, yüzlerce defa bu "handikabı" aşmaya çalıştım. Böbrek (Brightsch) hastalığımdan ve tüberküloza yatkınlığımdan dolayı İtalya'da geçirdiğim iki yıllık kür sırasında oruç tutarak sıkı bir mukussuz diyet uygularken, orada yetişen en güzel ve en tatlı üzümlerden bir kilo yemiş, 2 litre de suyunu içmiştim. Hemen ardından kendimi sanki ölecekmişcesine kötü hissetmiştim! Korkunç bir durumdaydım; kalp çarpıntısından, bitkinlikten ayağa kalkacak halim kalmamıştı. Uzanmak zorunda kalmıştım ve midemden, bağırsaklarımdan korkunç bir ağrı yükseliyordu. Ve bu durum, on dakika sonra mukuslu, köpüklü bir ishal ve üzüm suyuyla karışık ekşi kokulu, mukuslu bir kusmukla son bulmuştu. İşte asıl önemlisi bundan sonra gerçekleşen olaydı! Kendimi öylesine güçlü, öylesine harika hissediyordum ki, hemen ardı ardına 326 diz kırma hareketi ile kol egzersizi yapmaya başladım. Bütün tıkanmalar bertaraf edilmişti!

Ben, insanoğlunun "pişmiş" besinlerle yaşamaya başlamadan önce, prehistorik çağda (cennet çağında) "Cennetin ekmeği" dediğimiz meyveleri yediği zamanlar nasıl bir varlık olduğunu gösterdim.

İnsan yaşamının tragedyası olan "kötü ruhu" ve onun nasıl bertaraf edilebileceğini ve edilmesi gerektiğini gösterdim. Ancak bu şekilde insanoğlu yine o cennetsel sağlığa, mutluluğa kavuşabilir. Ve ancak bu bağışıklıkla hastalıklara ve "tanrıya benzer" bir varlığa karşı koyabilir.

Yeryüzü cenneti, Tanrının bahçesi, şayet gerçekten bir zamanlar var olduysa, o bahçe mutlaka bir "meyve bahçesiydi". Binlerce yıldır insanoğlu yanlış bir medeniyet tarafından "anlının teriyle kazanmak" uğruna yanlış besin üretmek için habersizce intihara sürüklenmiş, köleleştirilmiştir. Doğal olmayan besin, hastalıklara ve ölüme neden olur.

"Tüm Dünya'da barış", mutluluk ve adalet henüz bir hayal. Binlerce yıl boyunca, Tanrı, cennet, günah, şeytan, cehennem gibi kavramlar, mantıklı bir akıl için pek kabul edilebilir şeyler değildi. Zamanımızın bahtsız insanı, Tanrıyı bağışlayıcı, iyi bir baba gibi gördüğü için doğadaki tüm Tanrı kurallarına karşı gelirken, bir yandan da hiç cezalandırılmadan cennete adım atabileceğine inanıyor.

Ben sadece cennet bahçesinin mümkün olabileceğini değil, -her ne kadar dejenere olmuş varlıklar olsak da- aynı zamanda bunun kesinlikle gerekli olduğunu ve hayatın her türlü sefilliğinden gerçek anlamda kurtulmanın ve iyileşmenin ilk adımı olduğunu da kanıtladım. Hastalığın, kederin, sıkıntının, nefretin, kavganın ve cinayetin bilinmediği, ölümün ve doğal olmayan şeylerin olmadığı bir yer olan cennete nasıl gidileceğinin yolunu gösterdim.

"İnsan ne yiyorsa odur" sözü, bir filozofa ait en anlamlı ve isabetli sözdür.

Değeri ölçülemeyecek boyutta işe, zamana, paraya ve enerjiye mal olan tüm kayıplarıyla, medeniyetin yaratmış olduğu din ve felsefelerin çoğunun yalnızca varsayımlardan ibaret olduklarının, artık farkına varmışsınızdır. "Yeryüzü cennetinin"sihirli formülü şöyle olmalı:

"Cennete giden yol boğazdan geçer". Fakat meleklerin alevli kılıçlarla koruduğu o kapıdan geçebilmeniz için, önce orucun ve şifalı diyetin Araf'ından (arındırıcı ateşten) geçmek zorundasınız. Bu arınma, kendi bedeninizde uyguladığınız "yaşam ateşiyle" gerçekleşen fizyolojik bir arınmadır! Binlerce yıldır doğal olmayan bir hayatın yol açtığı ölüm kalım savaşından hiç kimse kurtulamamıştır, ve günün birinde bu savaşla siz de karşı karşıya kalacaksınız.

Fakat hayatın bu büyük ve önemli hakikâtini kavramış olan benim, sizin gibi başka insanlar da bilgisizliğin karanlığından sadece zihinsel olarak uzaklaşmakla kalmamış, aynı zamanda habersizce intihara giden yoldan da uzaklaşmışlardir. Bizler yeni medeniyet ışığına giden yolun başında bulunuyoruz, ki bu ışık, bedensel yenilenmenin ışığıdır. Bu ışık, bizi daha ileri bir zihinsel ve ruhsal dünyaya götürecektir.

Prof. Arnold Ehret

SAĞLIKLI KALMAK İSTEYEN HERKES İÇİN

Prof. Arnold Ehret'in mukussuz şifa diyeti, doğanın bize öngördüğü tek tedavi yöntemidir. Bu diyet, canlı besinlerden oluşmaktadır. Canlı besinler de meyve, sebze, salata, kabuklu yemişler ve tohumlardır!

Isı işlemine tabi tutulmuş besinler, fabrikasyon gıdalar, katkı maddeleri, yapay vitaminler, eczanelerden alınan yapay mineraller, vücutta birikimlere veya metabolizma artıklarına neden olurlar. Prof. Ehret bu maddelere mukus diyor.

Sağlığı parayla satın alamayız! Sağlık, çocukluktan başlayarak korunması gereken bir durumdur.

Günümüzde sağlıklı kabul edilen "normal" insanın vücudunda, ağırlık yapıcı besin zehirlerinin ve ilaçların neden olduğu kronikleşmiş birikimler mevcuttur. Mukussuz şifa diyetiyle, bu birikmiş kütlelerin çözülmesi ve vücuttan dışarı atılması mümkündür. Bu şekilde, nihai bir iç temizlik gerçekleşir.

Mukussuz şifa diyeti hemen her hastalıkta yararlı olmaktadır. Hatta sağırlık, körlük, akıl hastalığı, böbrek hastalıkları, romatizma, gut hastalığı, kekemelik, cinsel hastalıklar vs.

Prof. Ehret, kitabında neden sonuç ilişkilerini basit, anlaşılır bir dille anlatıyor. Makul öneriler ve tarifler sunarak tıbbi yanılgılar konusunda aydınlatıcı bilgiler veriyor.

Oruç kürü ve beslenme düzeninin yavaş yavaş değiştirilmesinden oluşan Mukussuz Şifa Diyeti, hastalıklarda, sağlığın yeniden kazanılmasına yardımcı oluyor.

İSTEME ADRESİ



im yayın tasarım
CC 237 ACIBADEM
34650 - İSTANBUL

TEL ▸ 0.532 213 99 17
FAX ▸ 0.532 219 01 37
DATA ▸ 0.532 219 51 32
SMS ▸ +905322139917
ICQ ▸ 5 9 8 7 3 9 7 8
E-MAIL ▸ info@imbooks.net
WEB ▸ www.imbooks.net

beslen - *im kitapları*

ISBN 975-7270-13-X



YURTİÇİ 10,00 YTL

YURTDIŞI 10,00 USD

www.beslen.imbooks.net

Şifalı Besinler



Arnold Ehret

im